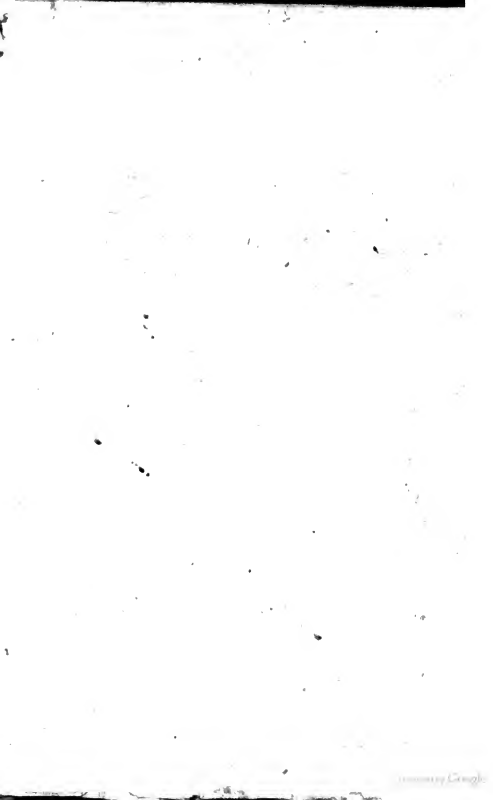


1765



p

12
14
e
19





IL VITTO QVARESIMALE DI PAVLO ZACCHIA MEDICO ROMANO.

Oue insegnasi, come senza offender la sanità
si possa viuer nella Quaresima.

*Si discorre de' cibi in essa vsati, de gli errori, che si
commettono nell'vsargli, dell'indispositioni, ch'il
lor'uso impediscono, de gli accidenti, che
soglion cagionare, e del modo
di rimediarui.*



IN ROMA, Per Pietro Antonio Facciotti. 1636.

~~Con~~ Con licenza de' Superiori. Anno 1765.

Imprimatur, si videbitur Reuerendiss. P. Magistro Sacri Palatij Apostolici.

A. Torniellus Vicesgerens.

Tractatum Italicum, De victu Quadragesimali Pauli Zacchiæ Medici Romani, mandante Reuerendiss. Patre Fr. Nicolao Riccardio Sacri Palatij Apostolici Magistro, legi, in quo ciborum Quadragesimalium incommoda adeo doctè, eleganter, verèque emolliuntur, ac mitigantur, vt ab omnibus etiam valetudine, & natura imbecillioribus, dummodo Christianam vitæ rationem non oderint, quæ aliquando ardua, atque inaccessa existimabantur, facili negotio possint exuperari. Nihil hic vel pias, vel catholicas aures offendit: Dignum itaque typis, ac luce iudico. Romæ VII. Id. Iun. M. DC. XXXVI.

Leo Allatius.

Imprimatur, Fr. Nicolaus Riccardius Sacri Palatij Apostolici Magister, Ord. Præd.



ALL' EMINENTISSIMO,
E REVERENDISS.^{MO} SIG.^{RE}
E PATRONE COLEND.^{MO}
IL SIG. CARD. BISCIA.

Paulo Zacchia.



'Io poteffi con
tanto feruo-
re attendere
alle fatiche
delle lettere,

con quanta caldezza veg-
gio V. Emin. fauorir gli
miei studiij, haurei di già
con opere di molto mag-
gior momento, che que-
sta nō è, testificatole quan-

* 2 to

to io le deua . perche cer-
to non hebbi mai maggio-
re ftimolo ad affaticarmi
nello fcriuere , quanto hò
di prefente , vedendo il
fauore di V. Emin. tanto
verfo di me inclinato . ma
quanto io reputo quefto a
mia molta fortuna, altret-
tanto ftimo mio infortu-
nio l'effersì foprafatto dal-
le fatiche dell'Arte, ch'io
non poffa affecõdare l'in-
clinatione di V. Emin. cõ
la quale è folita natural-
mente lodare , fauorire ,
proteggere , e rimunerare
tutti

tutti i letterati, perche
nelle loro fatiche sieno
perfeueranti. pure hò vo-
luto per hora con dedi-
carle questo picciolo vo-
lumetto, mostrarle di non
stare a fatto in otio, certi-
ficandola intanto, ch'io mi
fento dal suo fauore si ina-
nimito a cose maggiori,
che spero anche vn gior-
no dar miglior saggio de'
miei studiij sotto la protet-
tione di V. Emin. alla
quale humilissimamente
m'inchino.

V R-

VRBANVS PAPA VIII.

Ad futuram rei memoriam.



VM sicut dilectus filius *Ioannes Dinius Vr-
lis Bibliopola*, Nobis nuper exponi secit,
ipse infrascripta opera hactenus non im-
pressa, videlicet de *Substantionibus, &
Licitationibus Tractatus absolutissimus*,
*Auctore dilecto filio Ioanne Antonio Man-
gilio Iurisperito*, ac *Archidiacono Ecclesia Pisavren-
cum Decisionibus Sacra Rota Romana ab eo collectis*,
necnon *De Vistitu Quadragesimali Pauli Zachia Medi-
ci Romani* in lucem edere intendat, vereatur autem ne
alij, qui ex alieno labore lucrum quærunt, Opera prædi-
cta hactenus nõ impressa imprimi facere curent in ipsius
Ioannis præiudicium. Nos eiusdẽ Ioannis indemnitati,
ne ex impressione huiusmodi nimium dispendium patia-
tur, providere, illumq. specialibus fauoribus, & grarijs
prosequi volentes, & à quibusvis excõmunicationis sus-
pensionis, & interdicti alijsque Ecclesiasticis sententijs
censuris, & poenis à iure vel ab homine, quauis occasio-
ne, vel causa latis, si quibus quomodolibet innodatus
existit, ad effectum præsentii dumtaxat consequendum
harum serie absoluentes, & absolutum fore censentes,
supplicationibus illius nomine Nobis super hoc humili-
ter porrectis inclinati Eidem Ioanni vt decennio proxi-
mo durante, à primæua dictorũ Operum hactenus non
impressorum (dummodo tamen antea à dilecto filio Ma-
gistro Sacri palarij approbata sint) impressione computan-
nemo tam in Vrbe, quam in reliquo statu Ecclesiastico
mediate, vel immediato Nobis subiecto Opera prædi-
cta actenus non impressa, vt petitur, sine speciali dicti
Ioannis, aut eius hæredum, & successorum, vel ab eis
causam habentium licentia imprimere, vel ab alio, seu
alijs impressa vendere, seu venalia habere, seu præpo-
nere possit, Apostolica auctoritate tenore præsentium
concedimus, & indulgemus. Inhibentes propterea vni-
uersis,

uerſis, & ſingulis vtriuſque ſexus Chriſtiffidelibus præſerim librorum impreſſoribus ſub quingentorum ducatorum auri de Camera, & amillionis librorum, & typorum omnium pro vna Camere noſtræ Apoſtolicæ, & pro alia eidem Ioanni, ac pro tertijs partibus accuſatori, & Iudici exequenti irremiſſibiliter applican. & eo ipſo abſque vlla declaratione incurrendis poenis, ne dicto decennio durante Opera prædicta hætenus, ut petitur, non impreſſa, aut aliquam eorum partem, tam in Vrbe, quàm in reliquo ſtatu Eccleſiaſtico prædictis ſine huiusmodi licentia imprimere, aut ab alio, vel alijs impreſſa vendere, ſeu venalia habere, aut præponere quoquo modo audeant, ſeu præſumant. Mandantes propterea dilectis filijs noſtris, & Apoſtolicæ Sedis Legatis de Latere, ſeu eorum Vicelegatis, aut Præſidibus, Gubernatoribus, Prætoribus, & alijs Iuſtiæ Miniſtris Provinciarum, Ciuitatum, Terrarum, & locorum Status noſtri Eccleſiaſtici, quatenus eidem Ioanni, eiſque hæredibus, & ſucceſſoribus, ſeu ab eis cauſam habentibus huiusmodi in præmiſſis efficacis deſenſionis præſidio aſſiſtentes quancumque ab eodem Ioanne, & alijs prædictis fuerint requiſiti poenas prædictas cõtra quoscumque inobedientes irremiſſibiliter exequantur. Non obſtantibus Conſtitutionibus, & ordinationibus Apoſtolicis, ac quibuſuis Statutis, & conſuetudinibus, etiam iuramento, confirmatione Apoſtolica, vel quauis firmitate alia roboratis, privilegijs quoque indultis, & Licetis Apoſtolicis in contrarium præmiſſorum quomolibet conceſſis, confirmatis, & approbatis, cõterisque contrarijs quibuſcumque. Volumus autem, quod præſentium tranſumptus, etiam in ipſis Operibus impreſſis manu alicuius Notarij publici ſubſcriptis, & ſigillo perſonæ in dignitate Eccleſiaſtica conſtitutę munitis eadem prorsus fides vbique adhibeatur, quæ ipſis præſentibus adhiberetur, ſi forent exhibitæ, vel oſenſæ. Dat. Romæ apud Sanctam Mariam Maiorem, ſub Annulo Piſcatoris die 27. Auguſti M. DC. XXXVI. Pontificatus Noſtri Anno Decimoquarto.

M. A. Maraldus.

DEL VITTO QVARESIMALE.



PROEMIO.



VEGLI huomini,
che guidati dal
lume della veri-
tà, desiderano di
caminare per la
via della salute,
hanno molti, e
diuersi mezi pro-
posti loro dalla
santissima Chri-
stiana Religione per indrizzaruisi; vno di
questi è il Digiuno, col quale ella procura,
che, reprimendosi gl'impeti della parte
inferiore, e rintuzzandosi gli acuti stimoli
della carne, per forza de' quali, più che per
altra cagione, dalla detta strada trauiamo,
lo spirito, diuenuto superiore, possa più
spedito, e più pronto a quel fine aspirare,
che per vltimo nostro bene ci vien destina-
to. Ci obliga dunque questa prudentissima
Maestra al digiuno più volte nel corso del-
A l'Anno:

La quaresima per qual fine sia instituita.

L'Anno : ma percioche nel rinouarsi, ch'egli fa nella Primavera, suole ne' corpi humani, com'ancora in quelli di tutti gli altri Animalì, soprabondare il sangue inopportuno ministro, e fomentatore inquieto de' vicij carnali, onde maggior necessit  ha lo spirito di aiuto per contrastare, e resistere a' gli stimoli della carne, ella ad imitatione di colui, che ci aperse il passo al Cielo, con questo oportunissimo rimedio del digiuno, c'impone l'osservanza di esso per lo spatio di quaranta giorni nello stesso tempo di Primavera, accioche con esso raffrenato lo stolto, e smoderato impeto del sangue, possa lo spirito pi  libero alzarsi alla contemplatione delle cose migliori. Ma perche ella, come Madre discretissima, non intende, che dall'osservanza di questo suo santo commandamento, ne habbia a seguire alla salute del corpo notabile danno, il che quando sia,   ragionevolmente si possa temere, che debba essere, ella   in parte,   in tutto, e per tutto da quest'obbligo ci discioglie, ne auuiene, che alcuni nella Quaresima   poco desiosi della salvezza dell'Anime proprie,   troppo timorosi di quella del corpo, leggiermente della benignit  della Chiesa santa per ogni picciola offesa,   per ogni irragionevole timore si fanno scudo, dal quale pensano esser

QVARESIMALE. 3

esser difesi nel trasgredire questo suo santissimo precetto . Auuiene oltre à ciò, che alcuni più de' sopradetti discreti (perche mal volentieri tralasciano d'vbidire à i salutiferi comandamenti del Signore) par che quasi forzati sieno à disciorsi da quest' obbligo , perche sentendosi per alcuna loro naturale indispositione dall' offeruãza di esso manifestamente offendere, non fanno per qual modo vi possino dar rimedio, che se'l sapessero, volentieri eseguirebbono quanto vien loro dalla santa Chiesa comandato . Altri vi sono poi troppo trascurati , & incauti nella ragion del viuere ne' giorni di digiuno , e massime di Quaresima, onde non è marauiglia , s'incorrono facilmente in alcuni non à fatto leggieri accidenti, per li quali son forzati ad abbandonar l'impresa del digiuno incominciato, per non cadere in assai piggiori infirmità . Altri in altra maniera sogliono in questa offeruanza errare , nè sapendo da gli errori ritrarsi, non senza propria colpa non finiscono di soddisfare intieramente à quello , à che esser tenuti si vedeuano . ond'io per torre dalle Intentione dell'opera.

menti de' primi quel vano timore , e per insegnare à i secondi , come debbano reggersi in quei loro naturali difetti , per non incorrer con offeruare il digiuno in piggior stato di sanità, e per mostrare finalmen-

te à gli vltimi quali sieno, e come debbano emendare i loro errori, hò determinato in questo mio Trattato discorrer del vitto della Quaresima, e benche io altre volte ne habbia ragionato, e che alcuno possa giudicare, che fusse stato più à proposito eseguire all'hora, quanto hò proposto hora di fare; tuttauia due cagioni mi hanno mosso à prolungar fin quà questo ragionamento, & à non congiungerlo con quello. perche se bene io all'hora trattai del Digiuno, e della Quaresima, ne trattai, come di cosa appartenente a' Theologi, & a' Canonisti, & hora ne voglio discorrere, come di cosa appartenente all'obbligo particolare di ciascuna persona. l'altra si è, che douendo questo discorso non più seruire pe' letterati, che per gl'idioti, nè più per gli huomini sagaci, che per le semplici donne, io era tenuto far sì, che da ciascuno potesse quel, ch'io era per dire, esser'inteso. hò voluto dunque per questo scriuerlo nel nostro volgare idioma nel quale, ancorch'io non voglia, sù i rigori de' più culti Grammatici stare, io mi forzerò tuttauia di non trascorrer molto fuori d'vn parlar piano, e regolato, e procurerò di non vrtare in qualche errore sì graue della lingua, che molto se ne possa sentire offendere chiunque si sia, ch'il leggerà. mi seruirò nòdimeno anche delle voci

QVARESIMALE. 3

ci più popolari all'occasione, ancorche forse non in tutto da alcun rigoroso approuate, che s'alcuno di questi, alle cui orecchie non si confaranno, non vorrà seufarmi, si lasci stare il leggere, e vadane cercando delle migliori appresso i maestri della lingua, ch'io non hò quì da hauer questo per mio principal fine.

Ma s'akri ci hauerà, che per alcun'altro capo voglia riprendermi, cioè, ch'io apporti molte cose da altri dette, & alcune altre di propria fantasia troppo prontamente ne dica, sappia costui, qualunque si sia, ch'à torto mi riprenderà; perche le cose dette da altri bene, oue l'occasione ci si porga, non si vogliono tacere; e quelle, che da altri non più dette sono, se ben dette faranno, molto meno tacer si vogliono, che, se ben dette non sono, almeno danno campo à gli altri di ritrouarne delle migliori.

Mostrerò dunque in questo mio trattato prima d'ogni altra cosa, à che sien coloro obligati, che deuono digiunare per quello però, ch'al viuere s'appartiene; e soggiungerò à dire quali persone, e per quali cause possino da quest'obbligo essere assolute. appresso dimostrerò quanto sieno false le ragioni apportate da coloro, che biasmano il il viuer della Quaresima, come troppo dannoso a' corpi humani. dopo questo, accen-

*Hipocr.
lib. 1. de
Diet. n. 14*

*Capi del
discorso.*

nati prima alcuni graui errori di coloro ,
 che offeruan la Quaresima , commessi da
 loro nella ragion del viuere , insegnerò
 alcune regole generali necessarie à quelli ,
 che con questo vitto non vogliono offender
 la propria salute , e poi mostrerò breue-
 mente la natura de' cibi più , ò meno sani ,
 ch'in questa occasione si possono vsare . di-
 scorrerò in oltre di alcuni naturali difetti,
 che potessero impedire l'offeruanza di que-
 sto digiuno , e come , e qual riguardo vi si
 debba hauere nel vitto . e finalmente rac-
 conterò quanti sieno gli accidenti , ch'ad
 alcuni per altro sani suole apportar questa
 istessa ragion di viuere , e per qual modo
 vi si possa rimediare, con le quali cose por-
 rò fine à quanto hora m'apparecchio, & hò
 promesso di fare .

QUALI COSE SI RICERCHINO
per l'offeruanza della Quaresima, quali
persone, e per quali cagioni debba-
no da quest'obbligo esser libere.

Capitolo I.



OLTE cose si richiedono per of-
 seruanza della Quaresima , di
 alcune delle quali, come del di-
 giuno spirituale, della frequen-
 za dell'orationi , e dell'altre opere buone ,

io non dirò altro, come di cose al mio proposito non appartenenti; ma mi ristringerò solo à quello, che al viuere si appartiene. è dunque necessario prima sapere qual fusse l'intentione, & il fine della Chiesa santa in prescriuerci il digiuno, e massime quello della Quaresima; il quale certo non fu altro, se non che noi suoi fedeli per molti giorni auanti à quello, nel quale si rammemora la morte di colui, che morì per suscitar noi, e farci la strada alla vita eterna, procurassimo mortificando la carne darci in tutto, e per tutto allo spirito, perche meglio la salutifera sua passione potessimo meditare. per questo volle, che tralasciando l'vso di quei cibi, che, dando molto nutrimento, accrescono il vigore del corpo, vsassimo quelli, che, minor nutrimento somministrando, scemano in parte i troppo impetuosi stimoli di esso, onde, interdette le carni, e gli altri cibi, che da esse, hanno origine, volle, che fussero dell'vso de' Pesci contenti, e dell'altre viuande, che dalle carni non hanno dipendenza alcuna. ma non hebbe ella solo riguardo alla qualità de' cibi, ch'anche nella quantità comandò, che ci moderassimo; per questo oue in tutto l'anno siamo soliti per lo più due, volte il giorno prendere il cibo, in questi tempi ad vna sol volta ci ristrinse; anzi che

Fine del
Digiuno.

per maggiormente hauere il suo intento ; non ci permise , che sbuuenissimo alla necessit  del mangiare ogni volta , ch'  noi fusse piaciuto , ma ci prescrisse vn' hora determinata , cio  quella del mezo giorno , e questo , accioche tanto pi  facilmente la carne affligendosi per la sostenuta fame ,

Tre requisiti del digiuno .

pi  vbbidente allo spirito ne diuenisse . Tre cose dunque si ricercano per offeruar questo precetto , la qualit  de' cibi , il mangiare vna sola volta nello spatio di ventiquattro hore , e non cibarsi prima dell' hora determinata , cio  del mezo giorno . Poteua ella ad alcune altre cose obligarci , con l' offeruanza delle quali pi  facilmente haue simo potuto il destinato fine conseguire ; ma , come discretissima Maestra , riguardando alla nostra fragilit  , delle cose gi  nominate f  contenta , non volendo col souerchio rigore dar' occasione , che ne venisse la salute de' nostri corpi danneggiata . per questa ragione potendo ella interdirci ne' digiuni l' vso del vino ,

Il vino perche non sia ne' digiuni interdetto .

dal quale molto gli stimoli della carne si vanno auanzando , hauendo mira all' vso continuo di esso , che tralasciato poteua notabilmente nuocere , non volle negarloci ; cos  ancora se   soffrir la sete fuor del pasto ci hauesse astretti , egli se ne veniu  non solo molto il corpo   macerare , ma   dirmi .

diminuire facilmente il suo natural vigore; com'ancora se ci determinaua vna tal quantità di cibi, ò fuor del Pane, e del Vino tutti gli altri negati ci hauesse, chi non sà quanto si farebbe l'orgoglio della ribelle parte inferiore abbassato? ma da questo, come poteuano gli huomini almeno per lo più non ritrarre euidentissimo danno?

Hora con tutto che sì discretamente ella operasse in determinare come, e con quali conditioni digiunar si douesse, che cessaua ogni timore, che da simile modo di viuere potessimo riportare alcun notabile nocumento, pure considerando, esser la natura humana ad infinite infirmità soggetta, alle quali non poteua confarsi in maniera l'vso de' Pesci, che più profiteuole non fusse loro stato taluolta quello delle carni, per ricuperare la perduta sanità, ò mantenerla già racquistata, ci sciolse benignamente in ciascuno de' sudetti casi dalla severità di questa sua legge, non volendo, che la salute del corpo dall'ossertanza di essa venisse a patirne detrimento. Dalle cose dette possiamo dunque conchiudere, che la Chiesa santa volle obligar solo al digiuno quelle persone, le quali ò in tutto, ò in buona parte sane sogliono viuere, perche queste non solo non poteuano gran fatto da questa ossertanza esser'offese, ma ancora
 ripar-

riportarne per la salute dell'istesso corpo non mediocre vtilità . io intendo però, che questa voce di sano non si debba prendere in quello stretto senso, che da' Medici è presa, i quali vogliono, che sano si debba dire vn'huomo , ò qualsiuoglia altro animale, il quale in niuna parte del corpo si doglia , e non sia impedito ad essercitare alcuna attione di vita ; perche à questa maniera pochi, ò niuno ci haurebbe, che digiunar potesse . basta ben dunque, che coloro, ch'al digiuno vengono obligati, sieno sani in modo, che dall'vso de' cibi concessi ne' digiuni non sieno notabilmente danneggiati ; onde per questo non solo l'infermità presente, ma anche il timore della futura, nè solo l'infermità, ma la conditione dell'età, & alcune altre cause di fuori via dall'offeruanza del digiuno per benignità della stessa Chiesa santa ci scusano; quindi è, ch' i fanciulli, & i giovanetti fino ad vn certo termine della loro età, cioè in fino à tãto, che i loro teneri corpi han da prendere il douuto accrescimẽto, perche molto poteuano dal difetto del nutrimento, che nel digiuno si patisce, essere offesi, prohibendosi da questo non solo l'aumentamento de' corpi, ma disponendosi ancora à molte infermità, & abbreviandosi loro anche da questo il corso della bramata vita, fù prudentissimamente determinato, che

Galen.
lib. 6. de
San. tuen.
cap. 5.

Fanciulli
fino a' 20.
anni per-
che scu-
sati dal di-
giuno .

che fino all'età de'venti anni, ò poco più non furono alle leggi del digiuno astretti, perche fino à questo termine suol per lo più la Natura tardare ad acquistar' il compimento del vigore delle membra, e di tutto il corpo insieme. non haueuano però per tutto lo spatio de'venti anni i Giouanetti tanta necessità dell'vso delle carni, che non potessero, passata quella prima parte della fanciullezza, cioè fino à i sette anni, oue per altro sani, e robusti furono, esser contenti di poter prendere quãto cibo voleuano, purché nell'vso di quelli, che interdetti erano, non trascorressero. essendo dunque cosa molto lodeuole auuezzarsi fin dalla fanciullezza à camminare per le vie del Signore, possono i fanciulli dopo i sette anni souuenire abundantemente alla necessità della loro natura con gli stessi cibi, che ne' digiuni son concessi, perche, mercè della bontà, e viuacità del calore, sogliono questi molto consumare, & anche i cibi di men buona conditione, riducono à stato, ch'essi quanto loro basta se n'approfitano.

Per altro capo furono i vecchi sciolti da quest'obbligo del digiuno, e ciò fù, perche mancando in essi giornalmente il natural calore, non poteuano in vna volta il giorno prender tanto di nutrimento, quanto al
man-

Vecchi
perche
scusati dal
digiuno:

mantenimento della lor vita si richiedea ; eran dūque forzati prenderlo in più volte . così ancora perche oue il calore è debole, lo stomaco non concuoce sì felicemēte, come sarebbe necessario, onde auuiene, che si vadano alla giornata accumulando delle crudità, non solo fù conueniēte hauer riguardo alla quantità del cibo, che doueuan prendere, ma ancora alla qualità, onde doueuan dal digiuno per ogni parte essere scusati. e perche il più delle volte gli huomini nel sessagesimo anno della loro età prouano quel mancamento del calor naturale , ch'io dissi, ragioneuolmente fù questo termine per questo effetto prescritto; con tutto che, se vogliamo dir' il vero, non si possa questa cosa sì ben fermare , ch'in alcuni particolari il detto termine non sia ò troppo tardo , ò troppo presto, essendo , che alcuni ne' cinquanta anni si ritrouino il calore sì debole, e le forze sì fieuoli, che il sottometergli alla strettezza del digiuno sarebbe vno vccidergli à bello studio , là doue altri di sì buon nerbo, e di tanto vigore sono, anche passato il termine de' sessanta , ch'à par di qualsiuoglia robusto giouane possono l'astinenza de' digiuni soffrire .

Frà l'altre cagioni poi , per le quali ò in parte, ò in tutto siamo dal digiuno scusati vien la fatica, essendo che da questa molto si ven-

si vengano à consumare gli spiriti, onde l'Huomo, e qualsiuoglia Animale, che fatichi, viene ad hauer necessità di ristorargli con nuouo nutrimento, hauendo la Chiesa santa anche à questo hauuto riguardo; ci fù ancora in questo caso indulgente, permettendo, ch'oue alcuna fatica sopportiamo, ci possiamo sostentare con quella quantità di cibi, che necessaria fusse, non già di quelli, che più desiderassimo; perche non conueniuà, che mentre con gli stessi cibi, che ne' digiuni si concedono, poteuamo al nostro bisogno soccorrere, trascorressimo all'uso di quelli, che in simili astinenze sono interdetti. ma si come non ogni picciola fatica consuma notabilmente gli spiriti, così non si cōueniuà, che per ogni picciola fatica fussimo da questa conditione del digiuno dispensati, onde alcuni Artefici, che leggiermente il corpo, e le membra esercitano, non sono liberi da quest'obbligo. è vero con tutto ciò, che la fatica non si fa solo mouendo gagliardamente tutto il corpo, ò alcuna parte di esso, ma ancora nell'essercitar l'animo nelle operationi, che di lui proprie sono, e tanto in questo, quanto in quel caso vengono gli spiriti à suanire, e cōsumarsi; e per questo anche coloro, che l'animo esercitano nelle cose ad esso appartenenti, hanno di alcun ristoro bisogno, come

Fatica
perche
scusi dal
digiuno.

come quelli sono, ch' à graui studij attendono, ò che altrui le scienze insegnano, ò ch' in publico predicano, ò che in simili fatiche qualche parte della vita spendono; i quali tutti, oue sentano mancarsene le forze, & iscemarsene la lena del lor natural vigore, possono lecitamente souuenire à questa loro necessità, prendendo secondo l'vso il cibo due volte, ò più il giorno, s' il prenderlo vna sola non è loro sufficiente.

Fatiche
nell' vso
del matri-
monio,

Euui oltre à ciò vn'altra fatica, che pure al corpo appartiene, ma alle volte è molto delle sudette maggiore, & è quella, che deuono vsare i Mariti con le Mogli, oue, secondo il debito del santo Matrimonio, e la Giustitia ricerca, vogliono ad esse sodisfare; perche certo è, ch' in niuna dell'altre fatiche tanto di spirito logorar si può (comparando però le grandi con le grandi, e le picciole con le picciole) quanto in questa. si che, se l'huomo richiesto, ò non richiesto ancora à pagar questo debito è forzato, e ne sente qualche notabile fiacchezza, ò almeno teme per l'esperienza altre volte fattane, ò per ragione uole discorso, di hauerla à sentire, può seco stesso esser più indulgente, e ricrearsi col cibo più volte il giorno, mentre maggior necessità non lo forzi ancora à valersi dell'vso delle carni, e de gli altri cibi ne' digiuni vietati. e
questo

questo può egli farsi lecito, perche secondo i Maestri de' Sacri Canonì c'insegnano, è maggior l'obbligo di Giustitia, c'hanno le persone in matrimonio congiunte di render l'vna all'altra il debito dello stesso matrimonio, che quello non è, per lo quale son tenute ad osservare le leggi del digiuno. ma è da auuertire, ch'in tutte le cause, per le quali l'huomo può da quest'obbligo essere sciolto, si deue hauer riguardo alle proprie forze, come di sopra hò accennato, le quali se gagliarde sono, nè dall'età vengono abbattute, nè dall'ordinarie fatiche affiacchite, nè da quelle del letto ineruate, l'huomo fuor d'ogni ragione abuserebbe la molta benignità della Chiesa santa, la quale à quelli solo deue esser fauoreuole, che facilmente potessero dal santo rigore delle sue leggi à questo capo appartenenti alcun notabil nocumento ritrarre. Finalmente frà tutte le cause, che possono giustamente impedire il digiuno la più giu-
sta, e la maggiore è l'infirmità; ma in questa ancora si vuole hauer vn discreto riguardo, percioche conuenueuole cosa non è, ch'ogni picciola infirmità dia al sudetto impedimento occasione; onde deue esser tale, che sia in qualche parte graue, cioè, che dalla qualità de' cibi ne' digiuni concessi possa per alcuna maniera notabilmen-
te

Infirmità
quādo scu-
si dal di-
giuno.

te offendersene la salute del corpo, non si vuol dunque ad ogni picciol mouimento di stomaco, nè per ogni poco trauaglio di testa, ò per ogni leggiere dolore di ventre, ò per qualche non usata debolezza del corpo tutto subito correre, come per rimedio all'uso delle carni, perche qual merito riportaremo noi dal digiuno, se per alcun modo il corpo non ne habbia punto ad affliggersene, s'il digiuno à questo solo effetto è destinato? si conuien dunque sopportare digiunando alcun disagio, & anche qualche mancamento del natural vigore, sì veramente, che tale non sia, che ci ponga la salute in qualche pericolo, onde incorsi in alcune non à fatto leggiere infirmità, ci sia poi impedito il poter' essercitarci in operationi molto del digiuno più lodeuoli, ò ne vada la vita manifestamente à pericolare.

Con quali ragioni s'ingegnino prouare alcuni, il digiuno esser dannoso alla sanità.

Cap. II.



O non intendo già farmi scudo della Religione quì contro coloro, che biasmano il digiuno, e principalmente della Quaresima, come molto dannoso alla salute de' corpi humani, ma solo con ragioni Fisiche, e vere

avere dimostrare quanto costero s'ingannino, e quanto ingannino ancora il rimanente de gli huomini, i quali mal persuasi si danno a credere, quanto eglino con false, ò solo apparenti ragioni si studiano di provar per vero. proporrò prima dunque quel, che questi tali apportano in difesa della loro sinistra opinione, e poi a quanto oppongono darò intiera sodisfattione, apportando appresso altre ragioni non friuole, ò di niun valore, ma sode, & importanti per difender la verità; e s'in porre in effecutione le cose dette io replicherò quì alcune delle stesse cose, ch'in simile occasione a questo proposito hò detto, si contentino coloro, ch'all'hora le videro, ch'anche a gli altri, che non le videro, le comunichi, perche ciascuno ne resti, come conuiene, appagato.

A quattro capi si può ridurre, quanto si può opporre contro il viuere, che si vsa ne' digiuni, e particolarmente contro la Quaresima, come più de gli altri, e lungo, e solenne. prima si può opporre in rignardo del tempo, nel quale la Quaresima si celebra. secondariamente in riguardo della mutatione dell'vso tenuto da noi per tutto il rimanente dell'anno. terzo in riguardo de' cibi, che ne' digiuni si concedono. quarto in riguardo de gli effetti, ch'ancor ne

Quattro capi per li quali la quaresima è stimata dannosa.

gli animi stessi produce vna simile ragione di viuere contrarij in tutto all'intentione di chi il digiuno hà istituito. & in quãto al primo capo ben fanno i Filosofi, & i Maestri della Medicina, possono dir costoro, che ne' corpi humani, come anche in quelli di ciascun'altro animale, si accumula nell'inuerno gran copia di humori crudi per maniera tale, che in alcuni de' detti animali, & in alcuni huomini ancora, se può questo acquistar fede, serue per tutta la detta stagione di nutrimento, senza che sieno a cercarne d'altro di fuorauia dalla necessit  del lor mantenimento forzati: perche non per altra ragione tutte le spetie de' Serpenti, gli Orsi, i Tassi, i Ghiri, le Volpi, & altri Animali, e gli Huomini di Lucomoria per tutto l'inuerno viuono immersi in vn profondissimo sonno, senza, che altro nutrimento prendano; perciocche de gli stessi humori crudi, che ragunano, anche si nutriscono, ch'altramente senza nutrirsi viuere non potrebbero. hor dunque non sar  dubbio alcuno, che niuna cosa potr  esser pi  nimica alla natura, ch'intraprendere in questi stessi tempi dell'inuerno,   anche della Primavera vna cotal ragione di viuere, dalla quale maggior copia di cruditi  possa generarsi, perche a questa maniera   il calore affatto dalla soprabondanza di

Primo capo per ragione del quale la quaresima possa esser nociua.

di esse si estinguerà, ò almeno notabilmen-
te si scemerà, e mancando il calore, che al-
tro si può quindi aspettare, se nõ ch' i nostri
miserabili corpi fin da natura a mille, anzi
ad innumerabili infirmità soggettiissimi,
sieno tanto più facilmente da esse traua-
gliati? Doueremmo dunque nella Primaue-
ra vsare vn vitto, ch' aiutasse la Natura in
quello, ch' essa intende di fare, cioè rinoua-
re il sangue, con andar regolando quei
molti humori crudi, riducendogli a miglior
condicione, e superando quelle molte su-
perfluità, che l'aggrauano, renderlo più pu-
ro, e più atto all' operationi della vita; alla
qual cosa quanto sia contrario il vitto del-
la Quaresima non hà bisogno d'esser con al-
tre parole dimostrato. Ma se con l'vsar ci-
bi contrarij a quello, che la condicione del
tempo richiede, si verrà insieme a can-
giar l'vso del viuere per l'addietro in tutto
l'anno tenuto, quanti inconuenienti, sog-
giungerãno costoro, ne potranno contro la
vita humana succedere? Sà tutta la Scuo-
la de' Medici quanto nociuo sia il cangiar
l'vso, non solo il buono, e regolato, in
cattiuo, & irregolato, ma ancora questo in
quello. l'vso è chiamato da' Sauij vn'altra
Natura, perche non più facilmente la stessa
Natura sopporta la mutatione delle cose,
ch' ella stessa seco arrecar suole, che di quel-

Secondo
capo con-
tro il digiu-
no della
quaresima

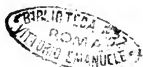
le, ch'il lungo vſo habbia introdotte . ma-
 quanto, e per quanto diuerſi capi è diffi-
 le da ſoffrire , e ſofferta noioſa queſta mu-
 tatione, che nella Quareſima circa il viue-
 re faſſi ? ſi cangiano i cibi di vna natura in
 vn'altra tutto contraria . quelli, che dilet-
 teuoli , e grati ſono al palato con quelli ,
 che per lo più ſono ſpiaceuoli, e poco gra-
 ti . quelli , che molto ſangue producono, e
 pienamente nutriſcono con quelli, che po-
 co ne producono , e danno ſcarſiſſimo nu-
 trimento . quelli, che ſono buoni con quel-
 li, che peſſimi ſono ſtimati . ſi muta il man-
 giar compartitamente in due , ò più volte
 il giorno i cibi, che facilmente ſi digerisco-
 no, col mangiare in vna ſol volta cibi, che ò
 toſto ſi corrompono, ò non mai ſe non con
 molta difficoltà ſogliono dallo ſtomaco ſu-
 perarſi . ſi fa mutatione del mangiare nel-
 l'hora , che la Natura il cibo appetiſce,
 per cibariſi , quando da altri ci vien conce-
 duto . Da queſte tante mutationi, che altro
 può naſcere , ſe non che ſi generino humo-
 ri di mala conditione , ſi accreſca la ſete ,
 ſ'indebolisca lo ſtomaco, ſ'impediſca il ſon-
 no, e ſ'incorra per noi in mille altri acci-
 denti da atterrare a fatto la ſteſſa Natura?

Terzo ca-
 po contro
 il digiuno
 della qua-
 reſima.

Quel, che più d'ogni altra coſa importa
 è la qualità de' cibi , de' quali in queſti di-
 giuni ci vien permeſſo vna volta il giorno
 ſouue-

souuenire alla nostra vita, i quali son tanto alla conditione humana contrarij, che nulla più. il che se vogliamo vedere quanto sia vero, andiamo vn poco esaminando particolarmente la Natura di ciascuno di essi per le sue spetie. Prendiamo a considerare prima di ogni cosa l'herbe, le quali tutte, secondo quello, che i Maestri della *Gal. al lib. 2 delle virtù de gli Alim. al cap. 40.* Medicina n'insegnano, e quello, che l'esperienza ne dimostra, a pena che possono per alcun modo nutrirci, e se pure alcun nutrimento ci somministrano, egli è sì poco, e di tal conditione, che molto meglio sarebbe, che niente ne somministrassero, hanno tutte con se vn certo humore superfluo nemico dello stomaco, e di tutte le viscere, turano i meati delle vene, e cagionano oppilationi, & oltre a questo hà ciascuna di loro alcun particolare difetto notabile. la Latuca istessa creduta la migliore di tutte, *Galen. al luogo cit.* qual difetto non hà? aggraua la testa, riempendola di grossi vapori, cagiona pigritia, e sonnolenza, intorbida gli spiriti, offusca la vista, è del petto inimicissima, *Hipp. al 2. lib. della Diut. al nu. 14.* rende il corpo debole, e l'inuecchia facilmente, del che è segno manifestissimo, il far tosto molto vsata imbianchir la testa, *Sethi. de Alim. Auic. Ras. lib. 4. Aferis. 32.* nè questo è di merauiglia alcuna, perciò che tanto essa, quanto tutte l'herbe debilitano il calor naturale, e per cento altri ca-

B 3 pi è



pi è da biasmare . le Cicorie tutte son dure a digerire, e nocciono allo stomaco, e se le vuoi cuocere, lasciando per opra del fuoco nell'acqua stessa, oue si cuocono, vna certa lor qualità, con la quale sogliono stimulare il ventre, restano tali, che nè per nutrimento, nè per medicamento possono seruire; quel che di peggio acquistano è, che à questa maniera in vece di stimulare, come per prima poteuano, il ventre, non poco lo restringono, cosa alla sanità molto contraria . Il medesimo difetto, non già solo, hà il Cauolo; perche se l'vtilità, che come medicamento apporta, toglerai via, non può esser se non molto mal sano . anch'esso intorbida la vista, e riempie la testa di vapori, e tutto il corpo di humori malinconici. e che diremo noi dell'altre, ch'appo queste di niuna vtilità sono stimate? nè si dica, ch'è Medici istessi le concedono a gl'infermi, onde è, che sia conforme a i loro precetti il consiglio di vn santissimo Dottore, che persuade gl'infermi a mangiar'herbe, perche a questa maniera possono vsarsi per ragion di medicamento, e per alterare i corpi mal sani, onde molto più sicuramente si possono da sani mangiare, percioche tutto l'opposito è vero, essendo che quello, che per ragion di Medicamento si vsa hà da hauer con noi contrarietà, quel, che si vsa

per

*S. Paolo
à i Roma-
ni al cap.
14. vers. 2.*

per cibo hà da effer molto famigliare , & amico della Natura , sì perche dalla contrarietà non s'offenda , come perche per la familiarità debba abbracciarlo , e conuertirlo nella propria sustanza del corpo , riducendolo in sangue , dal quale la stessa natura hà il suo mantenimento . quel , che dunque conuiene a gl'infermi come infermi , non conuiene a' sani come sani ; se l'herbe dunque poco , ò niente , e male nutriscono , quantunque salutifere sieno giudicate , non si hanno mai per cibo da vsare , ma solo per medicamento ; perche quanto possono come tali giouare , altrettanto possono prese per ragion di cibo nuocere .

Ma quanti mali sogliono cagionare i salumi, l'vso de' quali ne' digiuni è sì frequente, e sì necessario? non infiammano tutti il sangue? non suscitano ardentissima sete? non sogliono alla giornata produrre mali non solo noiosi, e rincresceuoli, e di sommo tedio, ma ancora sporchi, e contagiosi, per colpa de' i quali siamo priui della ciuil conuersatione, diuotando coloro, che di simili mali sono infetti a se stessi, e molto più a gli altri abomineuoli? e pur questo sarebbe nulla, ma di molto maggiori inconuenienti son cagione; perche niuno altro cibo dispone più prontamente i corpi a quella brutta infirmità, che chiamano lebra, che

Nocumē
ti de' salu-
mi.

questi, della quale chi non sà, ch'è minor male, e più desiderabile la morte? e forse, che poi ch'vna volta l'huomo n'è diuenuto lordo, può sperare per alcun tempo mondarfene? ell'è vna infermità non meno dannosa, e succida di quello, che si sia contumace, & incurabile; oltre ad appiccarfi ad ogni persona per qualsiuoglia picciola occasione; ma che dis'io alle persone? infino nelle vestimenta, anzi dirò più infino nelle mura de gli edificij si suole apprendere per maniera tale, che l'habitare entro il chiuso di essi, oue habbia dimorato per alcun tempo persona di simile lordura brutta, è cosa pericolosa, appiccandosi ancora a questo modo a chi vi habita. al che se anche darà occasione l'vso de' Pesci, che cosa si potrà da vn tal vitto sperare? lascio di dire, che i salumi poco, e male nutrono, e che cōmunicano cattiuua qualità a gli altri cibi presi insieme con essi. e benche sieno i salumi di sì diuerse, e differēti specie, tū non ne trouerai pur'vno, che nō habbia con se tutt'i raccōtati difetti, & altri. de' quali non è di mestiere far per hora altra mentione, sì che anche tralascio di dire quāto alle reni, alla vesicca, & a tutte le vie dell'vrina sieno inimici. Basta dire con vn graue Scrittore Arabo, che non si deuono per maniera alcuna i pesci salati vsare, se non per medicina.

Se

Raf. lib. 3.
ad Mans.
cap. 16.

Se poi ci volgeremo a considerare la qualità de' Legumi, de i quali tutto di le Mense sono abbondanti, e massime quelle delle persone di mediocre, o pouera fortuna, haueremo infinite cause da biasmargli, niuna da lodargli. sonó tutti, senza ch'alcuno contradir vi possa, ventosi fuor di modo, anche i migliori, sono di loro natura freddi, & il nutrimento, che danno, è grosso, e malinconico, e nemico a i corpi humani. generano humori di sì cattiuà natura, che gli dispongono ad ogni piggior infirmità; perche quelle, che per questa occasione si generano, sono tutte malinconiche, delle quali, come di già hor'hora hò detto, non si veggono le piggiori, e che per più lungo tēpo affligghino, o che più difficilmente si superino. ma non si ferma già quì il nocumento, che questi cibi arrecano, perche non si puo dire quāto a tutti i sensi tātto esteriori, quanto interiori sieno nociuì. perche quanto a i primi offendono e la vista, e l'udito, perche ingrossando gli spiriti, gli rendono meno accomodati a poter seruire nel loro ufficio; e quanto a gli vltimi offuscano la mente, facendola inhabile alle sue operationi, eccitano tutti sogni horribili, e spauentosi, dopo li quali vedrai gli huomini leuarsi dal dormire impalliditi, e quasi da se stessi astratti, e privi d'ogni vigore.

Ne

Frutti qua-
li dani ap-
portino.

Nè sono men de i sudetti cibi da biasma-
re i frutti, perche chi non sà , che non dan-
no nutrimento alcuno , e che gli altri cibi
corrompono,co i quali vengon meschiati ?
sono essi tutti ancora ventosi,e per la mag-
gior parte nemici dello stomaco,e più prò-
tamente , che tutti gli altri dispongono il
corpo a mille infirmità,onde vn nostro grã
sauio , che da giouane di questo in se stesso
si accorse, col tralasciargli a fatto,si liberò
da quelle indispositioni,alle quali per l'vso
di essi era da prima spessissimo soggetto .
anzi , che tutti coloro , che per suo conse-
glio da essi si astennero , vissero per l'auue-
nire sempre sani ; onde ragioneuolmente
à ciascun'huomo,che sano desidera conser-
uarsi, il loro vso in tutto , e per tutto pro-
hibisce . ma se noi volemmo più partico-
larmente parlarne, e raccontare tutti quei
nocumenti,che ciascuno di essi può arreca-
re, egli non basterebbe a questo solo argo-
mento vn lunghissimo volume.soggiungerò
solo alcuni particolari vicij,che hanno quei
frutti,de i quali nella Quaresima habbiamo
maggior copia : poiche quasi tutti alla te-
sta son nociui , come quelli , che secchi si
conseruano,e quelli,che i guscio hāno.par-
te di loro sono allo stomaco contrarij,par-
te al petto inimici;& alcuni,come i Fichi,&
i Datteri presi molto spessi generano vna
spor-

Gal.allib.
della bon-
tà, & vi-
sio de' su-
ghi al ca-
pit. 1.

sporchiſſima infirmità, ſuſcitando ne' corpi di chi gli uſa vna moltitudine d'alcuni animalletti, ch'altre volte dalle lordure de' gli ſteſſi corpi, e de' veſtimenti ſi ſogliono nelle perſone miſere generare.

Finalmente i Peſci, i quali ſono il fondamento delle menſe nella Quareſima, hanno più, e maggiori difetti, ch'alcuno altro cibo in eſſe uſato. primieramente ſon di natura freddi, & humidi, onde tanto più dannofi diuengono, quanto di eſſi in tempi ci nutriamo, ne' quali i corpi noſtri ſon colmi di humori freddi, & humidi. ma qual nutrimento danno? poco, e cattiuo. cattiuo perche preſto ſi corrompe, nè hà fermezza alcuna, onde le carni di chi di eſſe ſi nutrica diuengono ſieuioli, e caſcanti, e di niuna forza. poco, perche a comparatione delle carni di altri animali non ne danno la decima parte di quello, che danno queſti, ſ'in pari quantità gli vni, e gli altri ſi prenderanno. ma molto meglio ſi dimoſtra, ch'il nutrimento ſomminiſtrato da' Peſci è cattiuo con l'eſperienza, perche non per altro diſpongono i corpi a tante infirmità, come fanno. certiſſima coſa è, che, mediante la loro freddezza, & humidità, producono mali della qualità iſteſſa. nocciono per queſto alla teſta, e molto più particolarmente a i nerui, nè punto meno a gli articolì, ſono mole-

Danni ch'
appa-
porta
l' uſo de'
Peſci.

molesti alle viscere, le quali oppilando, e gonfiando dispongono il corpo all'idropisia, & a' dolori del ventre, e principalmente a quelli, che colici son chiamati, & ad altri a questi somiglianti, ma di questi più crudeli, e più pericolosi, perciocche offendono gl'intestini più sottili, e più vicini allo stomaco. sono in oltre maggiormente da biasmare in riguardo delle reni, e delle vie tutte dell'vrina, perche generano la pietra, producono delle viscosità, e fanno difficoltà, e ritenzione della stessa vrina. ma a pari di tutte l'altre parti se n'offende grandemente lo stomaco, il quale com'è il primo a riceuergli, è anche il primo a provare la contrarietà, che con la natura hanno. lascio di dire, che col putrefarsi facilmente, e con acquistar nella digestione alcun'altra mala qualità cagionano sete grande, come è opinione de gli stessi Medici. chi è dunque che possa con verità negare, che'l modo di vivere ne' digiuni instituito, sia quasi a bello studio ritrouato per abbreviare il corso della vita humana, e renderla intanto più di quel, ch'ella si sia soggetta ad infinite infermità, e far la miseria humana molto maggiore, che per se stessa non è?

A tutte queste cose si aggiungono i nocuméri, che sogliono apportare alcune cose, che per condimenti in molta abbondanza,

*Raf. ad
Manj. lib.
6. c. 3. &
Sim Seth.
degli Al-
ment. l. 3.
cap. 16.*

za, & in particolare co' Pesci, e con quelli
tutti i cibi vſiamo, come per eſſempio de
gli altri può eſſer l'Olio, che pare più di Olio qua-
tutti, ſe il ſale ne toglia via, neceſſario: que- to ſia no-
ſto è nemiciffimo dello ſtomaco, e della, cione.
teſta, inaſpriſce le fauci, e la gola, oppila i
meati delle vene, e delle viſcere tutte, ac-
cende il calore del fegato, & oue s'incontri
in calore ſmoderato, nō ſi può dire di quan-
to danno ſia cagione. nè ſi dee tralaſciar
di dire, che a par d'ogni altro cibo riempie
il corpo di ventofità, percioche hauendo
eco vn certo humido vntuoſo, e che ſi
trattiene, anzi ſi attacca alle parti, per do-
ue paſſa, & hauendo anche delle parti groſ-
ſe con calore moderato, ne auuiene, che
facilmente da eſſo ſi alzino molte ventofità:
tanto più di quelle nociue, che da altre
materie ſon prodotte, quanto l'olio è più
di eſſe viſcoſo, e tenace.

Ma non è egli ſolo per li corpi dannoso. **Quarto**
queſto vitto, che ancora, ſe vogliamo più capo con-
dentro conſiderare, è dannoliſſimo per tro il di-
gli animi; perche il corpo ogni volta che giuno del-
vien defraudato di quella quantità di nu- la quareſi-
trimento, che'l ſuo biſogno ricerca, tutto ma.
d'humori peſſimi ſi riempie, e da eſſi infet-
tato, ſe n'infetta ſubitamente l'animo an-
cora, perche mētre del corpo, come d'istru-
mento per far le ſue operationi ſi ſerue, al-
l'hora

l'horà buone le fa, quando l'istrumento ben disposto si ritroua, e per lo contrario all'horà pessimamente l'essercita, quando l'istrumento si ritroua in cattiuà dispositione. non vedi tù alla giornata gli huomini infermi, perche di cattiuì humori son ripieni, quanto da se stessi sani sieno differenti? se mentre sani dimorano sono allegri, cortesi, piacentoli, pietosi, diuenuti infermi diuentano malinconici, ritrosi, noiosi, iracondi, dispettosi, & a se stessi spiacenti. hora se oltre al difetto del nutrimento quel poco, che gli sarà offerto, sarà di cattiuà qualità, come potrà il corpo ritrarne altro, che danno? e s'il corpo sarà mal disposto, l'animo ancora infettato dalle sue lordure, non potrà se non malamente, e secondo che la dispositione del corpo gli concederà operare, i medesimi inconuenienti seguono dal non hauer' il corpo il necessario nutrimento à suo tempo, perche, come i Medici insegnano, poiche l'horà del cibarsi è passata, lo stomaco si empie di cattiuì humori, e particolarmente di bile, onde vedrai in quel tempo alli più amareggiar la bocca, & empirsi d'vn cotal sottilissimo sputo, e se più tempo scorre senza prendersi il cibo, diuengono gli huomini sì colerici, che per pochissima cosa gli vedrai da senno adirarsi, e poco men che diue-

liuenire per questa sola eagione furiosi .
 na quel che più da merauigliarci può da-
 re è , ch'essendo questo modo di viuere sta-
 to ordinato per estinguere gl'impeti della
 carne, egli non vi è cosa, che più possa sue-
 gliare gli appetiti benchè a fatto sopiti di-
 sta , che i cibi in esso permessi, percioche
 gli stessi Medici , oue habbiano intentione
 di risvegliare la pigrizia di coloro , ch'alle
 otte Veneree . desiderano esser pronti, non
 leggono a questo effetto altri cibi, che gli
 stessi, che ne i digiuni ci si concedono. anzi
 che tanto è lontano dal vero, che l'astinen-
 za, & il patir fame sia rimedio de gli stimo-
 li carnali, che più tosto rendendo più acu-
 to il sangue, gli fa maggiori. questi non so-
 no quei frutti, che dal digiuno procurano;
 che si caui coloro , ch'ad esso ci astringono;
 hor non farebbe egli il meglio lasciar , che
 gli huomini obedissero alla Natura , senza
 tor loro quel sostegno, che essa con tanta
 prouidenza hà loro preparato? Tutte que-
 ste cose possono contro il digiuno opporre
 coloro , che hanno la mente accecata dal-
 l'heresie , ò che sfuggono per propria ma-
 litia di sottometerli al santo rigore de' di-
 uini precetti ,

Cibi qua-
 resimali ri-
 svegliano
 la lusinga

Si risponde alle sudette Oppositioni .

Cap. III.



A in verità, che tutte le sudette cose sono ò in tutto, ò in buona parte al vero contrarie, come quelle, che ò son fondate in falsi principij, ò contengono ambiguità, ò sotto colore, e spetie di vero adombrano, e ricoprono quel, che contengono di falso. Non si può negare, che nell' Inuerno non si accumuli ne' corpi nostri gran copia d'humori crudi, ma non ne segue per questo, che i cibi vsati nella Quaresima non sieno a suo tempo accommodati alla Natura, perche se consideraremo tutte quelle cose, che considerarsi devono, facilmente vedremo la verità del fatto. oltre alle crudità dunque, che si radunano l' Inuerno per esser li pori della carne chiusi, e per non farsi per essi esalatione alcuna delle fumosità, che da essi humori si alzano, bisogna ancora misurare il calore di dentro, e considerare, come in quel tempo si raddoppi, e s'innigorisca. si mantiene l'istesso calore nel vigore stesso anco la Primavera, nella quale poi digerendo le crudità per la passata stagione ragunate, le vene si riempiono di molto sangue, per modo tale,

le, che sono gli huomini necessitati a trarne parte dalle vene per non incorrer dalla molta abondanza di esso in alcun pericolo. so, e repentino accidente. chi sarà dunque colui, che voglia per la verità, e sanamente parlare, che non dica, douer noi per lo tempo, che va innāzi alla Primavera, e ne' principij della Primavera stessa col vitto proportionato far' opera, che ne' corpi nostri non si accumul tanta copia di sangue, accioche dalla sua abondāza non ci soffoghiamo? si ricercheranno dunque ne' tempi, c'hò detto, cibi tali per nostro mantenimento, che poco sangue possino generare, e tali sono i cibi nella Quaresima vsati. e tanto più sono da vsare cibi di poco nutrimento, quanto la Natura deue essere intenta a digerire le crudità dell'Inuerno, e conuertirle anche a sua vtilità nello stesso sangue, si che tanto meno di maggior nutrimento hà bisogno. hora i cibi eletti ne' digiuni molto bene a questo fine sodisfanno, onde il mangiar' i cibi vietati è più tosto dannoso, che vtile; perche l'oppositiōne, che si fa contro il vitto Quaresimale, che raguni molti escrementi, essendo tutti i cibi in essa vsati atti a generarne gran copia, si può prontamente ritorcere contro le carni, dicendo così: la Primavera si deuono fuggire i cibi, che radunano super-

flua copia di quell'humore, ch'in quel tempo
 abonda, hor se le carni fan questo, come
 non si può negare, le carni nella Primavera
 si deuono assolutamente fuggire; e se si re-
 plica, ch'è molto piggior la ripienezza
 procedente da altri humori, che dal san-
 gue, oltre, che questo può negarsi sempre
 esser così; perche nella Primavera è più pe-
 ricolosa questa, che quella, rispondesi di
 più, che la ripienezza del sangue è sempre
 dentro delle vene, quella degli altri humori
 è fuora delle vene ancora, benche anche
 dentro le vene esser possa, quando il san-
 gue diuiene vitioso. E chi non sa, esser più
 pericolosa la ripienezza delle vene, e de' va-
 si, che contengono il sangue, che quella,
 che fuora di detti vasi soprabonda? dico
 dunque, che bisogna far molta differenza
 frà i cibi, che, se bene sono di molto escre-
 mento, lasciano nondimeno nella prima
 concottione, che si fa nello stomaco, e si
 espurgano poi facilmente per l'intestini, e
 quelli, che trasmettono l'escremento, che
 hanno alle vene assieme col rimanente del
 nutrimento, che deue conuertirsi in san-
 gue. di quei primi sono i cibi di Quaresi-
 ma, di questi vltimi le carni, e gli altri cibi,
 che dalle carni han dipendenza. quelli nu-
 triscono poco, perche da essi poco sangue
 si genera, poco escremento dunque ne trar-
 ranno

ranno le vene, assai, anzi la maggior parte
 se ne trasmetterà subito, che la concottio-
 ne è fatta, alle budella, e per esse si caccia-
 ranno fuori del ventre: le carni all'incon-
 tro nutriscono assai, perche generano mol-
 to sangue, del quale sempre resta vna gran
 parte cruda, che non può dalla Natura es-
 ser secondo, che conuiene gouernato. co-
 me può dunque esser più nociuo il viuer di
 quei cibi, che di questi nella Primavera, se
 questi somministrano molti escrementi nelle
 vene stesse, e quelli, se alcun ne somministra-
 no, lo lasciano fuori delle vene, che può con
 molta facilità espurgarsi? certo s'il conse-
 glio de' sauij in questo ricercherai, troue-
 rai non ad altro essi essortarci per viuer sa-
 ni, ch'al tralasciar le carni, & attenerci al-
 l'herbe, & ad alcuni pesci buoni. ma che,
 diremo noi alla sentèza del maggior sauijo,
 che sia mai stato tra' Medici, che vuole, do-
 uersi nella Primavera offerir' a gli huomini
 molto da mangiare, per esser' in quel tempo
 il calore nostro gagliardissimo? Risponde-
 fi, ch'è vero quanto questo sauijo dice, ma
 il bisogno di prender molto nutrimento non
 s'intende esserui indifferentemente, cioè
 c'habbiamo bisogno di pigliar molto, e
 spesso, ma più tosto molto, e di rado, co-
 m'egli stesso altre volte consiglia, percio-
 che a questa maniera si viene a sodisfare al

Plur. de
 tuen. va-
 let.

Hipp. lib.
 1. Aphor.

Hipp. lib.
 3. de Re-
 pl. ten. 3.

molto calore delle viscere, nè vi è necessità di ritrarne gran nutrimento per le ragioni altre volte dette. Se la cosa dunque stà così, non si può temere ragioneuolmente, che dal viuere secondo le leggi del digiuno possa in alcun modo offendersene la sanità del corpo: Ma quanto è debole, e friuola l'oppositione fatta dell'vsanza cangiata? è egli sì gran differenza dal mangiar due volte il giorno, e'l mangiarne vna in maggior quantità, oltre al prender anche alcuna cosa in vn'altra? il tralasciar la cena ne' digiuni è sì salutare, che è il vero rimedio di tutti quei nocuenti, ch'il digiuno può apportare: la cena per se stessa è nociua, secondo che tutti i Medici dicono. adunque il mangiar vna volta, e tralasciar la cena, non può esser se non di vtilità, e massime, che pur qualche cosa si prende, per inganar cred'io, la Natura, che non senta l'incommodo del tralasciar'a fatto di prender cosa alcuna, benchè non potesse sentirlo, oue sì abundantemente l'huomo si sia nel pranzo nutrito. Nè rispetto all'altro capo della conditione de' cibi dirai, ch'il digiuno sia nociuo per cangiarsi i buoni in cattiu, e quelli, che molto nutriscono con quelli, che nutriscono poco, perche nè i cibi, che ne' digiuni si vsano son semplicemente cattiu, nè, se poco nutriscono, sono per questo da biasimare

smare, ma più tosto da lodare, e che non
sieno semplicemente cattivi, appresso il
mostrerò, e che il nutrir poco sia più gio-
ueuole, che dannoso, assai possono mostra-
re le ragioni addotte. e quanto al tempo
del mangiare egli si vede bene, che questi,
ch'oppongono contro il digiuno, van men-
dicando le ragioni di niun momento, pur-
che apparentemente per la loro opinione,
sieno a proposito. i nocumenti, ch'auuen-
gono dal ritardar, che si fa di prendere il
cibo, si fanno sentire quando questa tardan-
za è lunga assai, ma che può fare per Dio il
tardare vna mez'hora, o anche vn hora in-
tiera di cibarsi? ne' giorni fuori del digiuno
mangiasi egli prima del mezo giorno, o po-
co auanti? ma non sappiamo noi, che l'inuer-
no si sopporta facilmente la fame, nè vediam
mo al tardar due, e più hore il mangiare se-
guire alcuno inconueniente? ma parmi cer-
to vn contrastare delirando alla verità, il
voler persuadere, che sia più dannoso a'
corpi nostri il viuere vsato ne' giorni fuori
de' digiuni, che ne' digiuni istessi: fuor de'
digiuni, nè hora di mangiare si offerua, nè
quantità, nè qualità di cibi, perche, & i pe-
sci, e le carni insieme, & ogni altra cosa si
trangugia, purché voglia ce ne venga; se la
mattina molto si mangia, non si perdona;
la sera alla cena, e s'in vn giorno la perso-

na hà empito il ventre di cibi di gran sostanza, e la sera, & il dì seguente, e gli altri appresso non lascia di vsar quelli, che della medesima natura sono: si può dunque dire, e conchiudere dalle cose dette, che ancorche il viuere de' digiuni fosse altrettanto mal sano, quanto di presente esser contendono, sempre nondimeno men dannoso possa essere, ch'il viuere in altri tempi da noi vsato, poiche col tralasciar la cena, si rimedia alla maggior parte de' danni, ch'alcuno voglia persuaderci, poterci il viuere de' digiuni apportare.

Ma poiche il fondamento maggiore degli Auersarij si fa nella qualità de' cibi, de i quali ne' digiuni ci nutriamo, vituperandogli in tutto, e per tutto, esaminiamo vn poco quanto sia vero quel, ch'essi circa questo capo apportano, auuertendo però sempre, che si come possono esser in parte vere le cose da loro dette, se a gli huomini mal disposti, ò di debole complessione vengono applicate, così non possono hauer luogo nelle persone, ch'al digiuno sono obligate, le quali, com'altra volta hò detto, ò in tutto, ò in buona parte sane deuono essere. e certo con vna sola risposta si sodisfarebbe a quanto si potesse mai in questa materia opporre, dicendo, che mentre la Chiesa santa nõ obliga al digiuno

giuno se non quelli, che non ne possono ritrarre documento alcuno notabile, è vano, e superfluo il cercare se i cibi, e modo di vivere ne' digiuni sia veramente sano, o no, poiche oue sano non sia, e l'huomo sopportar no'l possa senza qualche danno di consideratione, egli è in tutto, e per tutto da cotale obbligo assoluto. onde veramente si può dire alieno da ogni pietà, e dispregiatore della Religione, chi a questo santo precetto si studia di ricalcitrare. Ma venghiamo a esaminare quel, ch'essi di questi cibi han detto, biasmano in prima l'herbe, perche danno poco nutrimento, e perche lo danno anche cattiuo. ma perche biasmare per alcuna cagione l'herbe, che non più si vsano ne' digiuni, che ne gli altri giorni? e pure il dar poco nutrimento non è vizio alcuno, anzi più tosto è da lodare, poiche son tali, quali in questi tempi disse esser necessario, che sieno. oltre che meglio, o almeno men da biasmare è il cibo di poco nutrimento, che quello di assai, mentre l'vno, come l'altro cattiuo lo cida, perche tanto minor'occasione hà di danneggiar' i corpi. il cibo cattiuo, quanto minor nutrimento suol dare. ma benchè non vogliamo negare, ch'il nutrimento della herbe sia cattiuo, non manca per questo modo di rimediarsi; lascio stare le cotture,

e le conditure, il pane stesso accompagna-
to con l'herbe ammenda ogni loro cattiuza

*Gal. in
om. ad l.
Hipp. de
mili. rat.
in acut.
lib. 9. 2.*

qualità, come fa ancora accopagnato con
altri cibi di natura non molto lodeuole. si
che oue l'herbe semplicemente mangiate,
farian dannose, mangiate ò cotte, ò debita-
tamente condite, e col pane non apporta-
no danno alcuno. anzi non si può negare,
che non habbiano anch'esse seco qualche
vtilità. perche per lo più descendono facil-
mente dallo stomaco, e così rendono il cor-
po lubrico, il che ancora fanno cō alcun'al-
tra loro proprietà, com'ì Medici fanno. Si
biasmano in oltre i salumi, & io non gli lo-
do, se soli, e per nutrirci semplicemente di
essi, debbiamo vsargli, ma se si accopagne-
ranno col Pane, e co' cibi di natura contra-
rij, come i Pesci, l'herbe, i legumi, in princi-
pio del mangiare, & in poca quantità, tanto
è lontano dal vero, che sieno nociui, e che
possino risueglare i mali, che costoro rac-
contano, che più tosto di molta vtilità, pos-
son' essere. perche per virtù del sale ammen-
dano l'humidità, e freddezza de gli altri ci-
bi. anzi, che ritrouandosi i corpi, come al-
tre volte si è detto, ripieni di flemme gros-
se, e tenaci, & viscosi, i salumi l'affottiglia-
no, & incidono, perche dalla natura poi sie-
no più facilmente superati. al quale effe-
to vengono da gli stessi Medici lodati. sono
di

*Gal. l. 3. de
Alim. fac
cap. 42.*

di

di più amici dello stomaco, come n'insegna
vn'antico, e graue autore Greco, pronocano il beneficio del ventre, e giouano a i corpi in molte altre maniere, e più, che le carni salate non fanno.

Xenocr.
ap. Orib.
Coll.lib.2.
cap. 50.
Gal. de

Quanto a i legumi non possono negare gli Auuersarij, che dieno almeno assai nutrimento; anzi molti di essi non solo nutrono bene, ma aprono, e nettano le vie, e massime quelle dell'vrina, alcuni altri di essi sbrigano il petto, & i polmoni da gli humori grossi, e viscosi, rischiarano la voce, & apportano mille altre vtilità, non dico presi per ragion di medicamento, ma per vso di cibo, & ancorche il nutrimento, che danno non sia a fatto lodeuole, percioche molti di loro generano sangue alquanto grosso, nondimeno essi ancora col pane, e con gli altri cibi danno alla natura buonissimo sostegno; e finalmente son cibo appropriato a i tempi della Quaresima, conforme all'opinione, che ne hanno grauissimi Medici.

Gal. in
Hipp. de
viti. rat.
in; acut.
sex. 91.
Gal. 1. de
Alim. fac.
cap. 18.

I frutti poi poco impaccio possono darci, massime che nella Quaresima non habbiamo di quelli, che piggiori de gli altri sono, e son chiamati fugaci, ma di quelli, che non hanno con se quei viti, e più tosto apportano qualche vtilità, oltre al non vsarli per nutrirci di essi, ma per nostre delitie,

Anic. 3. p.
do Br. 2.
cap. 8.

se bene alcuni di loro nutriscono bene, e sono amici del petto, e delle parti spiritali; altri ne sono amici dello stomaco, e presi al debito tempo confortano la bocca di esso, tengono il pasto vnito, e fanno a questo modo descendere più facilmente gli altri cibi, lubrificando il ventre.

Finalmente quanto a torto son da costoro biasmati i Pesci? nè io contro di essi altre ragioni, ò testimonij apporto, che l'autorità di dignissimi Medici antichi, i quali tutti per vna bocca, & a i sani, & a gl'infermi han lodato il loro vso, e stimato sempre il nutrimento, che da essi ci vien dato, non solo per buono, ma per ottimo, e per non tediare chi legge con la souerchia lunghezza, di due, ò tre autorità basterà di valermi. Il Maestro prima di tutti i Medici, che fanno, facendo due ordini di cibi, vno di quelli, che gagliardi sono, l'altro di quelli, che sono leggeri, ripone fra i leggeri i Pesci, soggiungendo, Non offendono questi cibi il ventre, ne'l corpo, nel digerirsi nõ si gonfiano, né cagionano ripienezza, ma presto si concociono, e concotti facilmente discendono. di questa specie di cibi sono i Pesci, i quali ò allesti, ò arrosti, ò per se stessi, ò in compagnia d'altri cibi possono vrsarsi. al detto di questo fauio aggiungerò quello d'un altro suo leguace di molta, & antica autorità.

& c

*Hipp. de
aff. n. 46.*

È questo. Il sugo di quasi tutti i Pesci è *Gal. de*
 buono. e poi parlando de' Pesci Marini, Non *succ. bon.*
 hanno, dice, cō se difetto alcuno i Pesci che *et vit. c. 3.*
 nel Mare viuono chiamati Pelagij, e fassatili *Gr 9.*
 (perche nel Pelago, e fra sassi dimorano)
 dunque sarà sempre sicurissima cosa l'vsar-
 gli. alle quali parole son simili quell'altre.
 Il nutrimento di questi Pesci (de' quali ha-
 ueua parlato) è molto vtile a gli huomini
 otiosi, a i vecchi, a gl'infermi, e soggiunge.
 Son dunque sempre da esser cercati i Pesci
 di buon sugo, percioche niuna cosa conser-
 ua gli huomini sani a par del nutrimento,
 che di buon sugo sia. Da quel, che ne dico-
 no i sopradetti Maestri si può vedere, quan-
 to falsamente si opponghino tanti vitij al
 nutrimento, che i Pesci ci somministrano,
 il quale nondimeno conforme l'opinione
 dell'vltimo de i sopranominati Dottori, è *Galens.*
 ottimo, e lodeuolissimo, percioche ne vie-
 ne a generarsi vn certo sangue di mediocre
 sostanza, ch'è per questo a gli huomini sa-
 lutiferissimo; e quanto all'cicremento, che
 hanno, certo è, che non passa alle vene, nè
 col sangue si mescola, ma partendo facil-
 mente dallo stomaco, si spurga pronta-
 mente per gl'intestini. Con queste cose di
 sopra apportate si getta insieme a terra
 tutto il rimanente di male, che dicono ge-
 nerar questa maniera di cibi, si che in va-
 no

no mi parrebbe d'affaticarmi, se con nuove ragioni, e nuove autorità volessi stendermi più oltre a convincere la falsa opinione di costoro, i quali col biasmar que' cibi, che sono più tosto molto da lodare, si studiano d'imprimer nelle menti de' gli huomini vn cotal timore di mal trattare cō l'vso di essi la propria sanità, accioche spinti da questo fuggolino di vbidire a i santi, e salutiferi precetti della Chiesa loro sì odiosa. e pure hauerebbono più potenti ragioni da biasmare le carni, le quali, e di maggior crudità, e di piggior corruttione, e di più abbondante copia d'infirmità soglion'esser cagione; onde ragioneuolmente per vna delle maggiori cause, per le quali si sia più accorciata di quello, che dal principio della creatione fusse la vita de' gli huomini, riconoscono alcuni Sauij l'vso delle carni, il quale per questo da essi tutti, ma particolarmente da vno moralissimo Filosofo viene a fatto interdetto a coloro, che desiderano lungamente viuere con queste parole. Principalmente si dee schiuare quella crudità, che nasce dal mágjar le carni, percioche queste nõ solo aggrauano grandemente subito il corpo, ma anche per l'innanzi restano le reliquie di esse molto nociue.ottima cosa dunque sarà auuezzar per maniera tale il corpo, che non brami in alcun modo

*Plut. de
sua. bon.
valet.*

modo il mangiare le carni, perciocche la Terra molte cose ci somministra, le quali abundantemente ci seruono non solo per nutrirci, ma per delitie, e per piacere, e quanto poi segue a questo proposito.

Ma non meno, che dalle prime opposizioni, scorgeſi anche dall'ultima, con quanto studio i nemici della verità procurino con alcuna apparenza di vero adombrare le loro menzogne. ſi è nondimeno più volte replicato, che la Chieſa ſanta impone il digiuno fatto con diſcretione, cioè per modo tale, che non ne ſegua al corpo alcun notabile danno. hora tutti que nocu-menti, che coſtoro eſclamano procedere dal digiuno, ſogliono auuenire da vn digiuno oſſeruato ſenza la ſudetta diſcretione, il quale è contrario all'intentione della ſteſſa Chieſa; ſe poi da i diſordini da noi commeſſi, e dallo ſregolato modo di viuere, che ne' digiuni ſi tiene, alcuni ſi ſentono notabilmente offendere, molto più indiſcretamente danneggiano ſe ſteſſi, & oprano contro il volere di eſſa; la quale, ſe ci vieta il mangiar delle carni, e de gli altri cibi, che dalle carni han dipendenza, non ci conſeglia però ad empirci di cibi cattini, nè a farci lecito di nutrirci indifferenteſamente ſenza regola, e ſenza electione alcuna; anzi doueremmo noi, ſe tie-
more

more alcuno ci sorprende della nostra sanità, usare ne' digiuni più regolato modo di viuere, ch'in altri tempi; perche a questa maniera non haueremmo sì spesse, e facili occasioni di partirci dalli salutiferi suoi precetti, e riportaremmo dall' istessi digiuni non poco profitto per la sanità de' nostri corpi. Quella ragione poi, che si apporta, che dal digiuno riempendosi il corpo di humori vitupereuoli, ne venga insieme l'animo a peggiorare di conditione, facilmente si atterra per le cose sudette, essendo, che nè per lo difetto del nutrimento, nè per la cattiuua qualità di esso questo possa auuenire; perche non solo habbiamo onde nutrirci, ma ci si concede tanto, ch'a sufficienza, & abundantemente nutrir ci possiamo, e piacesse a Dio, che noi troppo assicurati dell'indulgentia, e benignità della Chiesa santa, nò trascorressimo ne' digiuni a prender più di quello, che la necessità del nutrirci ricerca, egli prouerebbe con la continua esperienza, quanto gioueuole fusse, il viuer con la regola del digiuno, e molto meglio sodisfaremmo a quello, a che dalle Leggi imposteci siamo tenuti, anzi molti farebbon più facili ad offeruarlo, che di presente non sono. E si come non habbiamo occasione dal mancamento de gli alimenti, ch'il corpo infermo habbia ad infettar l'animo,

nimo, così ne anche dalla mala qualità degli stessi alimenti questo, come dissi, può succedere. perche se bene alcuni de' cibi ne' digiuni usati sono di poco buon nutrimento, nondimeno mescolati co' migliori, ò corretti da quelli, che di contraria natura sono, diuengono più utili, che altrimenti non fareno; onde conchiudere si può, che la sostanza, che si caua da questo vitto, sia di tal bontà, che il corpo ne possa trarre maggior profitto, che dall'uso del viuere per tutto il rimanente dell'anno tenuto, ritrarre non suole. il che benissimo ci può mostrare l'esperienza, percioche non vediamo mai alcuno, che per altro sano sia, dal solo vitto della Quaresima incorrere in infermità notabile, e pure se così può esser dannoso, come si dice, quanti vederemmo noi su la Primavera infermarsene, & esser soprapresi da quei tanti sì diuersi, e sì pericolosi mali, che potessero i detti cibi apportare? ma di più, se vogliamo porci avanti agli occhi tanta moltitudine di Religiosi non solo del più forte, ma del più debolissimo, che per la maggior parte dell'Anno, anzi ancora per tutto l'Anno, e per tutto il tempo della lor vita offeruano non solo il rigore del digiuno rispetto alla qualità, e quantità de' cibi, ch'a pena hà copia di tali, che meritino di esser connumerati non di-

co fra i buoni, ma fra i meno cattivi, vedremogli quasi tutti, non solo lungamente vivere, ma vivere sani, & in buonissime forze; anzi ch'alcuni, i quali prima ch'al giogo della Religione si sottomettessero non poteuano nelle Quaresime, e ne gli altri digiuni durare, spogliatifi poscia di quella noiosa, e vile delicatezza del corpo, e facendo prontamente pruoua delle forze della loro natura, non meno oltre alla speranza riusciti sono al desiderato fine, che coloro, i quali pur sempre gagliardi, e sani viuendo non pareua, che nè da questo, nè da altro patimento, che si soglia nella strettezza de' chiostri soffrire, douessero in alcun modo essere offesi.

Finalmente è degna di riso l'opposizione fatta contro il digiuno, dicendo, ch' i cibi in esso usati risvegliano gl'appetiti carnali, perche, ancor ch'io questo non voglia negare, chi dirà, che sieno più atti quelli, che le carni, i latticinij, l'oua a produrre vn simile effetto? sia pur il vero, che questi stimolino il senso, ma mentre molto più lo stimolano le carni, e gl'altri cibi dependenti da esse, non era egli lodeuole prohibir questi, e permetter quelli, perche tanto meno, se in tutto non si poteua schiuare, ne fosse il senso alle lasciuie stimolato? aggiungasi di più, che se i cibi de' digiuni fanno risvegliare

gliare la concupiscenzia carnale, sì il fanno
 per esser in qualche parte ventosi, ma le
 carni il fanno, perche somministrano mol-
 to sangue, e molta materia femminile, dal-
 la soprabondanza della quale quali contra-
 sti l'huomo non ha? certo son tali, e tanti,
 che vi si ricerca l'aiuto di sopra per resi-
 sterui; sì che sono tanto più pericolosi gli
 impetuosi moti cagionati da queste, che
 da quelli, quanto più difficilmente si supe-
 ra dalla natura vn'humore superfluo, se
 non si caccia fuori del corpo, ch'vn poco
 di ventosità, che per lo più ad vn batter
 d'occhi suanisce. Potrei bene io apporta-
 re in difesa del digiuno molte altre ragio-
 ni, ma mi accorgo, che'l discorso va trop-
 po innanzi, e che mentre hò dato
 risposta a quanto gli Auuersarij op-
 poneuano, io ne hò apportate
 molte, che sarebbe hora su-
 perfluo replicare, sì che
 mi basterà di que-
 sto argomento
 hauer detto
 quanto
 di
 sopra si con-
 tiene

D

De

*De gli errori, che si soglion commettere nel
viuere de' digiuni, e come si deb-
bano emendare. Cap. IV.*



ELl' si può per la verità affer-
mare a chi si sia, che legga,
ch'ogni volta, ch'vn'huomo
mediocrementè sano, e di me-
diocri forze voglia ne' digiuni,
e particolarmente nella Quaresima vsare,
non dico vn rigoroso, ma vn debito riguar-
do nel viuere, non sia mai per ritrarne
dall'osservanza di essi altro ch'utilità per la
salute dell' Anima, e del corpo insieme;
perche il veder, ch'alcuni ne restino d'ane-
giati, procède da diuersi errori, ch'incau-
tamète, ò malitiosamète gli huomini vi cõ-
mettono, i quali facilmente si possono ri-
muouere; e tolti via, cessa insieme ogni
inconueniente, che si potesse temere, che
dal digiuno fusse per succedere quanto alla
sanità. ma sono gli huomini sì mal cauti,
e così negligenti in questo, ch'ad ogni al-
tra cosa di niun momento hanno più l'oc-
chio. Trouerai alcuni, che nel tempo, nel
qual più si annicina la Quaresima, si danno
tanto all'incontinentia del mangiare, e
del bere, & alle dishonestà della carne, e
di mille altri piaceri, e così si rilassano nel-
l'vso

l'uso dell'altre cose al viuere necessarie, anche del vegliare, e del dormire, e dell'Aria, ch'è marauiglia, come possino sfuggire di non incorrere per questa cagione, in molte, e pericolose infermità. pure non possono schiuare di nō guastare lo stomaco, di non affiacchir la Natura, di non accumulare molta quantità di cattiuu humori, che nel tempo, che succede, gli mantiene deboli di forze, priui d'appetito, senza sonno, e molestati da mille altri noiosi accidenti. questi dunque a pena cominciano il primo giorno l'osservanza del digiuno, che subito tutta la colpa delle loro indispositioni non sopra i tanti, e sì graui errori del passato viuere, ma sopra lo stesso digiuno riuersano; all'hora lo stomaco di costoro non sofferisce l'uso di questi cibi, i salumi infiammano loro il fegato, e fanno loro doler la testa. l'herbe son loro nociue, i legumi loro gonfiano il ventre, l'Olio inaspisce loro la gola, & il petto, e pone loro lo stomaco sottosopra, il Pesce non si confà alla loro Natura, e finalmente ogni cosa è loro contraria. ma chi non sà, che se costoro con maggior riguardo fossero nel tempo auanti alla Quaresima vissuti, nè fossero stati sì precipitosi ne gli errori del viuere, che non haurebbono digiunando occasione alcuna di biasmar' il digiuno? Altri vi sono,

D 2 che

che nel principiar la Quaresima si pongo-
no in mente di voler in vna volta il giorno
empirsi per modo tale di cibi, che per loro
stima basti, e supplisca per le due, che pri-
ma mangiare soleuano. a questo effetto
mangiano doppie minestre, de' Pesci in a-
bondantia, e di altri cibi, che più loro ag-
gradino: ò se le loro forze molto oltre non
si estendono, di qualsiuoglia cosa, della qua-
le habbiano copia, si satollano. questi non
possono, se di fortissima completionone non
sono, molto durare in questo modo di vi-
uere, perche cò la moltitudine de' cibi pre-
si in troppa copia in vna sol volta, soffoca-
no il calore dello stomaco, nè seguendone
bene la concortione, si riempie di pessimi
humori a vn tratto, il corpo non si nutrisce,
e così costoro, indebolito lo stomaco, diue-
gono malinconici, pigri, aggrauasi loro il
capo, son molestati da continua sete, e da
mille altri accidenti, ò cadono in alcuna
infermità, ò sono forzati prima, che vi ca-
dino, tralasciar l'osservanza della Quaresi-
ma senza più oltre poter sodisfare a quel-
lo, a che son tenuti, che se più moderata-
mente quella sola volta il giorno, che man-
giavano, haueſſero preso il cibo, nè la loro
sanità se ne farebbe offesa, nè se ne farebbe
impedita la sudetta obligatione.

*Minore, ma molto simile è l'errore di co-
loro,*

loro, che ne' giorni di Domenica, ne' quali è permesso il mangiare a suo piacere quanto, e quando si vuole, si riempiono tanto, come se volessero in quei dì per tutta la settimana satollarfi, dal che essi ancora molte volte incorrono ne gli stessi accidenti, ch' i sopradetti, riuersando poi, com' i primi, la colpa nella qualità de' cibi, non ne passati disordini.

Il medesimo auuiene di coloro, che sotto colore di non poter con vn pasto il giorno sostentarsi, ò di non potere senza cena prender sonno, con tutto che anche nel pranzo souerchiamente lo stomaco riempino, la sera ancora si caricano di cibi, onde auuiene, che contro quel ch' essi ne stimano (cioè, che i cibi de' digiuni per nutrir poco, possino più abbondantemente vsarsi) se n' aggraua il corpo, e la natura non auuezza nõ potendo due pasti il giorno di questa specie di cibi soffrire, comincia a rendersi, fin che quasi abbattuta, e forzato l'huomo tra lasciar' il digiuno, e tornare all' vso delle carni. nè meno di questi vedesi la sanità di coloro offenderfi, che con larghe, e laute collectioni, stimando non per questo romper le regole del digiuno, mangiano più di quello, che la virtù dello stomaco può soffrire. gli vni, e gli altri di questi possono facilmente ritrarsi dal loro errore con astenersi quelli

dal cenare, e questi dall'vsar tanta lautezza nel prender la sera qualche cosa per coneu-
tare il sonno. Ne deuono i primi mal per-
suasi di nō poter sostenersi, ò prēder sōno,
lasciar di sperimentare nō per vna volta,
ma per due,quattro,e sei, se la Natura pos-
sa senza la cena mantenersi,perche auuiene
alle volte, che le cose, alle quali ella non è
auuezza, le sono difficili su'l primo da sof-
frire, che poi sī facili le sogliono essere, che
il tornare a quel, che prima l'era difficile,
e di presente impossibile. oltre che, com'al-
tre volte hò replicato, egli si vuole ne' di-
giuni soffrir pure qualche mancamento di
virtù; nè si deue subito, che la persona sen-
te qualche poco languirne lo stomaco, cor-
rere à ricrearlo con nuouo cibo, si può a-
spettare, e vedere, se più oltre quella lan-
guidezza procede, se cagiona alcun'altro
male, se risueglia qualche accidente pig-
giore perche all'hora sī, che senza alcuno
scrupolo si può dar di mano a souuenir la
Natura con nuouo alimento.

Per altra via errano coloro, che di alcu-
ni cibi poco lodeuoli, ma per altro a loro
grati, si riempiono; perche alcuni si satolla-
no su'l primo del mangiare di herbe crude,
auidamente empiendone lo stomaco; altri
sono sī ghiotti de' salumi, che per tutto il
pasto copiosamente ne vsano; altri di mol-
ti le-

ti legumi, altri di paste, altri di alcune conditure men lodate, altri di altre viuande hauendo particolare appetito, sono troppo in mangiarne incontinenti; onde succede poi, che de' cibi migliori possono poco prendere, e così pessimamente si nutriscono, o se pur si forzano a prenderne, souerchiamente riempitisi, è necessario, che in alcuna graue infirmità trabocchino, o, prima che questo auuenga, sono astretti per la suddetta colpa, rompere il digiuno; oue se volessero in quei loro strani, e smoderati appetiti regularsi, & alla sanità del corpo, & a quella dell'anima, come conuiene, procederebbono.

Si vuol dunque nell'offeruar la Quaresima schiuar per ogni maniera i sudetti errori, usare alcune regole nel viuere, con le quali facilmente si rimedia a quegli inconuenienti, che o dalla qualità de' cibi, o dallo sregolato modo del vitto, o da alcune particolari indispositioni sogliono succedere. adunque le persone, che digiunano o sono a fatto sane, o hanno alcun difetto naturale; alle prime io parlerò per hora, alle altre separatamente; a quelle parlerò generalmente, a queste più particolarmente, perche hanno necessità di alcuni diuersi ricordi, secondo la diuersità de' loro impedimenti. Chi viue dunque sano, secondo il parere d'un

antico Medico Romano, non è costretto a
Gern. Cels. sottoporsi ad alcuna legge di viuere; ma
lib. 1. c. 1. può a sua voglia gouernarsi, come meglio
 li pare; e per questo non deue schiuare ci-
 bo alcuno di quelli, che nelle mense com-
 muni son famigliari, ò ch'ad esso stesso più
 son amici; ma perche da noi nella Quare-
 sima falsi vna subita mutatione di viuere,
 tanto se riguardiamo alla qualità de' cibi,
 quanto se consideriamo la quantità, e'l te-
 po di prendergli; la quale alle volte non
 così facilmente vien dalla Natura tolerata,
 egli è pure necessario di caminare in ciò cò
 qualche ordine in gouernarci, perche da
 questa mutatione la nostra sanità non ven-
 ga in qualche maniera offesa. ma io non vo-
 ghio mica por sotto vn duro giogo chi si sia
 di osseruare in questo vna stretta, & esqui-
 sita regola, perche a dirla liberamente lo
 star troppo curiosamente su i rigorosi pre-
 cetti della Medicina, & è difficile da porre
 in esecutione, & è miseria forse maggiore,
 che non farebbe il male, che dal trasgredi-
 re le dette regole potesse l'huomo ritrar-
 re. Adunque chi hà da osseruare il digiuno
 della Quaresima, tuggèdo in prima i graui,
 e lunghi disordini del Carneuale, e comin-
 ciàdo dall' hora a moderar vn poco il viuere,
 si anderà regolando con quei generali
 precetti, ch'appresso integnerò. È noto in
 prima

prima a ciascun'huomo per idiota, ch'egli
 sia, ch'il riempier molto lo stomaco è sem-
 pre dannoso alla sanità, e per questo capo
 sierra grauemente da molti nella Quaresi-
 ma, come di già hò detto, stimando con ci-
 barfi copiosamente in vn pasto poter pren-
 dere da vno il nutrimento, che prima da due
 soleuano ritrarre, & in questa guisa poter
 sostener le proprie forze fino al fine del di-
 giuno. ma nell'vna, e nell'altra cosa s'ingã-
 nano, perche, e minor nutrimento prendo-
 no, mentre mangian più, che non possono
 concuocere, e le forze nõ solo non si sosten-
 gono, ma notabilmente si debilitano. che
 questo il vero sia, ancor ch'vn paradosso
 possa parere ad alcuno, facilissimamente si
 dimostra. perche mentre l'huomo non em-
 pie lo stomaco di più cibo di quello, che
 possa bene, & agiatamente concuocere, fat-
 ta la concoctione, si distribuisce la parte ar-
 ta a nutrire alle parti tutte del corpo, che
 dalle membra poi viene a gara attratto, &
 abbracciato, e conuertito ne la propria su-
 stantia, onde viene sensibilmente ad accre-
 scersene il vigore della Natura, ma se lo
 stomaco riempiesi in maniera, che non ba-
 sti il suo calore a concuocere quanto si è
 preso, all'hora ò lo stomaco stesso per le vie
 delle fecce, come cosa inutile dal corpo lo
 discaccia, il che è per minor male, ò se per
 fini.

sinistra forte alle vene lo tramanda, e dalle vene è condotto alle membra, ciascuno di esse, come cosa da loro aliena lo schiua, & a questa maniera non ritrahédone nutrimento alcuno, le forze del corpo si diminuiscono, e se l'errore vâ oltre, ne restano al fine intieramente abbattute. Deue dunque ciascuno misurar la virtù del suo calore, e senza pensare di voler mǎgiar per la mattina, e per la sera, prender tanto in vna sol volta, quanto lo stomaco senza generar molte crudità, può concuocere, e chi vorrà a questo auuertire, facilmēte potrà in ciò se medesimo regolare. pure posso io accennare alcuni segni, da i quali ciascuno possa senza fatica accorgersi, quando egli prende più di quello, che la virtù dello stomaco richiede; il che quando auuiene si sente vna cotal pegrizia delle membra, & vn certo rincrescimento di muouerfi, il ventre pare, ch'enfato si sia, e soprauiene qualche difficoltà non prima vsata nel respirare. molti hanno inclinatione insolita al sonno, e dormendo si sentono più di prima noiosi. provano poi fra'l giorno sete grande, e tale, ch'a forza conuien loro co'l bere rimediare alla gran molestia, che loro apporta, e beuto che hanno maggiormente si affannano. mandano fuori dalla bocca rutti acidi, ò di altra noiosa qualità, o che lungamente il sapore,

pore, e l'odore de' cibi presi loro rappresentata: la notte fan de' sogni torbidi, e spauentosi, e sudano alcuna volta affannosamente, e la mattina alcuni di essi con gli occhi enfiati si alzano dal letto; altri patiscono amarezza di bocca, e prouano mille altre noie, alle quali, quando il disordine è graue, e continuato, per niuna maniera rimedia il tralasciar' a fatto la sera il mangiare. nè però si ricerca in questo caso altro rimedio, che il contenersi da souerchiamēte empierfi, il che chiunque hà la propria sanità in pregio, deue fare prima, ch' i sudetti segni facciano di se dimostranza alcuna.

Non è manco certo di quel, che habbiamo detto, ch' il pasto quanto hà seco maggior varietà di cibi, tanto più dannoso suol essere, & io credo in verità, ch' a molti la Quaresima sia più nociua di quel, ch' ella sarebbe, per questa sola cagione. questa tanta varietà è da fuggire da colui, che vuole hauer l'occhio alla propria sanità; nè solo per questo deue in ciò esser più moderato, ma per offeruare più debitamente il digiuno, nel quale deue fuggirsi tãto studio nelle viuãde, che con la diuersità, e con l'affectatione delle conditure, possono ogni merito, che dal digiuno si aspetti, sanamente parlãdo, molto scemare. deue dunque l'huomo studioso della sua salute contentarsi di cibi

cibi minori in numero, & in qualità più semplici almeno per lo più, perche nè anche in questo intendo io di porre sì rigoroso termine, ch'alle volte trapassar non si possa.

Non si vuole poi su'l principio del mangiare, come fanno alcuni, empierfi di herbe crude, nè su'l fine di molti frutti. quello perche ritrouandosi in questi tempi gli stomachi ripieni di pituita, non vi è cibo, che possa più accrescerla, e renderla meno atta a concuocersi, che l'herbe; questo, perche essendo i frutti ventosi, soprapresi ad altri cibi per lo più partecipi dello stesso vizio, possono molto lo stomaco danneggiare. ma dell'vna, e dell'altra cosa a suo luogo più distesamēte parlerò. hora basta hauer' accennato con quanto lor danno si satijno alcuni di questi cibi, de i quali sempre parcamente si vuole usare perche, se bene i sani, come hò detto rō deuono soggiogarsi alla strettezza delle regole del viuere, tuttauia non può esser se non più sicuro l'hauere vn tal riguardo. che de' cibi men buoni quando altri non voglia a fatto dalla sua mensa sbadirgli, si usi con qualche ritegno, per non hauer'a ritrarne nocumento notabile, anzi che, ancorche a fatto buoni non sieno, usati in poca quantità, a pena che possono in alcun modo la Natura offendere. poi ch'io
dua-

dunque appresso haurò insegnato quali sieno i cibi più,ò meno nocivi, potrà chi legge fare scelta de' buoni, & in quelli fare il fondamento del suo mangiare, de gli altri usare moderatamente, e co' riguardi, ch'a suo luogo io son per dimostrare. perche veramente i cibi men buoni non solo son per se stessi dannosi, perche han seco alcuna qualità non buona, per la quale sono alla natura nostra contrarij, ma perche ancora, s'in abondanza son presi, infettano quel di buono, che da' cibi più lodeuoli si può ritrarre, la doue se più rattenuti siamo in vfarli, & in poca quantità si prenderanno, si amenda la loro malitia dalla copia, e bontà de' cibi migliori, & a questa maniera niù danno possono apportare. ma perche nel far mentione de' cibi in particolare, mi si porgerà migliore occasione d'insegnare alcune regole circa il loro uso, io tralascierò per hora di più oltre parlarne, perche ogni volta ch'io verrò a ragionare di alcuna specie di cibi, darò quegli auuertimēti vniuersali, ch'io da principio di questo capitolo promisi di dare.

Per hora voglio solo ricordare, ch'il tardare assai il cibo il più delle volte è dannoso, ad alcune nature poi sempre è dannosissimo per questa cagione alcuni, come i giovani sono, e più quanto hanno minore età,

i ma.

i magri, coloro, che molto fatigano, & altri, c'han la bocca dello stomaco molto sensitua, dal passar molto il tēpo, nel quale sono auuezzi a nutrirsi, prouano diuersi accidenti di molta consideratione, onde, benchè il mangiar prima del mezo giorno non sia lecito ne' digiuni, se maggior timore da questo obligo non ci scioglie, a costoro è da lodare, che più oltre del mezo giorno non tardino a cibarsi. nè posso lodare l'vso di alcuni, ch'essendo per tutto il rimanente dell'Anno auuezzi a desinare la mattina per tempo, ò almeno prima del mezo giorno, vogliono nella Quaresima allungare il mangiare fino alla sera, se però costoro non hāno più volte sperimentato, questo con far si più alla loro natura. fanno ciò alcuni mossi da buonissimo zelo di offeruare più studiamente il digiuno mangiando solo vna volta il giorno, non approuando almeno in se stessi il prender' anche la sera alcuna cosa, come communemente si vfa. benchè altri vi sieno, che trasferiscono il mangiar dalla mattina alla sera, ma non tralasciano però il far la mattina qualche poco di coletion. questo se sia lecito, ò nò, io nõ deuo, poich'a me non appartiene, risolvere; ma per quāto posso considerare come Medico, io dirò pure, l'vso di questi dispiacermi più, che di quelli sopranominati, io dico in

co in

co in quanto alla sanità, e la ragione è, per-
che nella colectione poco si prende, e poco è
lecito prendere, per maniera, che hauêdo la
Natura bisogno di molto, dandole poco, nõ
si fa altro, ch'incitar l'appetito, e con que-
sto incitamento tirare allo stomaco, che
non hà tanto, quanto gli basti, de gli humo-
ri di cattiuua qualità. perche la colectione
per se stessa serue a risuegliar l'appetito,
accioche lo stomaco poi meglio venga ad
abbracciare il cibo offertogli nel pranso,
come mostra vn curioso Medico del secolo
a dietro. pure io quì non intendo parlare
delle nature de' particolari, perche sono al-
cune di esse, alle quali si confanno alcune
cose, le quali ad altre communemente so-
no nocive, & alcune ne vedrai, alle quali
nuoce il pranso, e non la cena, e nondimeno
alli più la cena suole esser di maggior dan-
no. ma torno a quel, ch'incominciai a dire,
cioè, che il tardar di prendere il cibo, quã-
do la Natura lo richiede, ò per lo costume
di mangiare ad vn' hora determinata, o per
altro sempre può nuocere. non voglio già
per questo io dire, che noi ne' giorni de' di-
giuni non dobbiamo aspettare prima, che
prendiamo il cibo: vna certa languidezza,
& vn non sò che di patimento, che suole il
bisogno di prenderlo arrecare, percioche,
essendo il digiuno instituito, come spesso
volte

*Lenin,
Lenn. al
I. lib. de
ou. mir.
di Natu.
al c. 21.*

volte hò replicato, perche la carne se ne maceri, e se n'attristi, malamente si sodisfa all'obbligo impostoci, se questo dal tardar qualche poco il cibo in qualche maniera non succede, ma perche la Chiesa santa hà con destinarci vn' hora precisa liberatici dall'obbligo di prolongar più ananti di ricrear con nuouo nutrimento lo stomaco già di esso bisognoso, se miglior fine non ci muoue a prolongarlo più, è da seruirsi di quel ch'ella ci permette di mangiare, su'l mezzo giorno, acciò che conseruandoci in questa maniera in sanità, schiuando qualche inconueniente, che dal ritardo poteffe succedere, possiamo seguire di sodisfare al rimanente di tutto quello, ch'ella ci impone.

Già hò vn'altra volta detto, ch'il cominciare il pasto dall'herbe, o da altri cibi poco lodenoli, & a fatto inuoliti, non può essere se non dannoso, perche ritrouandosi lo stomaco per l'astinenza passata della seta, a fatto voto, auido di nuouo cibo, e bisognoso di ricrearfi con alcun nutrimento, le prime cose, che da noi mangiando gli si pongono offerre, sono da esse con molto scio abbracciate, le quali se di cattiuo sugo saranno come l'herbe crude sono, all'hora le vene si empierāno a vn tratto di pessimo sangue, e la Natura ne verrà notabilmente ad essere offesa.

offesa. è dunque più da lodare il costume di coloro, che nell'entrar'a tauola,ò alcuna minestra di buona sustanza prendono, ò alcuna cosa, che lo stomaco possa ricreare, come sono alcuni conditi, ò alcune paste con spetie, e Zucchero, o Mele, ò in vece di esse, ou'il bisogno lo richieda, alcun cibo, che di medicamento possa seruire in lubrificare il vêtre, che tal'hora in alcuni, e massime nella Quaresima suole ristringersi, e supplire difficilmēte al suo vfficio, come deue.

Oltre a tutte le sudette cose mangiandosi de' cibi men buoni, è da auuertire con quali altri cibi si accompagnino, perche si come alle volte vno serue all'altro per correggerlo, e réderlo ò migliore, ò meno nociuo, così altre volte auuiene, ch'vno faccia l'altro piggioro, ò men buono, e per questo molto si vuole hauer l'occhio a i condimenti, i quali non tanto hanno da seruire, per rendergli al gusto più saporiti, quanto per fargli ò più amici, ò meno alla Natura nostra contrarij. onde perche i Cuochi il più delle volte attendono più a quello, che a questo, nè, pur ch'i cibi sieno accetti al palato, si prendono pensiero, se alla sanità sieno gioueuoli, ò dannosi, deuono coloro, che nō vogliono porre la loro sanità in dubbio, star su l'auuiso, & oprar sì, che le troppo studiate conditure, e le troppo affettate

E viuande

viuande non sieno loro cagione, come spesso auuiene, di souuertir lo stomaco, gettar per terra l'appetito, guastar le concottioni, e cagionare mille altri mali di nō picciolo momento. per questo quelle viuande, che tanto più nobili sono stimate, e sono tanto più grate al gusto, quanto di maggior numero di cose vëgon composte, sono altrettanto piggiori di quelle, che meno nobili, men saporite, ma più semplici sono, sì che quelle si deuono curiosamente aborrire; e se pure nelle altrui mense ci vengono poste innanzi, nè vogliamo col non gustarne, cōtristare chi ci hà conuitati, sempre si deuono parcamente, e con molto riguardo mangiare.

Della qualità, ò natura de' cibi, che ne' digiuni si vsano. Cap. V.



A parliamo hormai più particolarmente de' cibi, che ne' digiuni si vsano, e poi ch'in tutte le cose si vuol'alcun'ordine tenere, io in far questo seguirò quell'ordine, che si vsa tenere nelle mense, parlando prima di quelli, che prima cōpariscono, e poi di mano in mano de' gli altri, e bêche quest'ordine solo nelle mense de' ricchi, e non di quelli, che inferiori di fortuna sono, soglia vederfi,

vedersi, pure questo poco importa, bastan-
 docì per hora così disporgli, com'habbia-
 mo diuisato. adunque lasciando da parte di
 parlar del Pane, come di cibo commune ad
 ogni tempo, è costume su'l primo del man-
 giare ne' digiuni prendere alcune cose con-
 dite col Mele, ò anche col Zucchero, & al-
 cune spetie, come sono scorze di Cedro, di
 Melarancia, le stesse Melarance verdi, ma
 tenere, come ancora i Limôcelletti teneri,
 le Noci medesimamente verdi, e tenere, e se
 altre cose vi sono simili a queste. in vece di
 questi si vsano i Mostaccioli fatti di diuer-
 se maniere, ò con Mele, ò con Zucchero, e
 spetie, Pampepati, & altre compositioni da
 queste poco differenti. Ma que' primi cibi
 ad alcune persone riescono molto duri a di-
 gerire, e per questo non si fidino dell'esser
 essi grati allo stomaco, perche non tutte le
 cose grate allo stomaco si digeriscono fa-
 cilmente. è ben vero, che, se bene saran di-
 gerite, nettano lo stesso stomaco da gli hu-
 mori superflui, & aiutano la concottione
 de gli altri cibi, com'insegna vn Greco Au-
 tore, il quale apportando vna sua osserua-
 zione molto curiosa del Cedro, mi dà occa-
 sione, ch'io qui la riferisca, ancorche alquã-
 to fuor di proposito sia. dice dunque que-
 sto Dottore, ch'il Cedro mangiato di notte
 tagiona strauolgimento di occhi, in modo,

Cose cõ-
 dite con
 Mele, ò
 con Zuc-
 chero.

*Sim. Setb.
 de Alim.*

che gli fa guerci. gli altri cōditi son più facili a digerire, e se sono col Mele conseruati diuengono più grati allo stomaco, e più vtili al vêtre, che conseruati col Zucchero, perche il Mele è più caldo, e netta meglio le parti dalle superfluità, e muoue anche più il corpo, si che per tutte queste cose lo do molto più il suo vso (pur che moderato sia, e non habbia contrarietà naturale con chi l'vsa) e massime ne' tempi della Quaresima, de' quali parliamo; perche all'hora ritrouandosi gli stomachi per la conditione della stagione ripieni di molta pituita, non si può hauer cibo, che più possa loro giouare che questo liquore ò da se, ò cō gli altri cibi vsato. ma i giouani l'vseranno più parcamente, e così ancora coloro, che sono di natura colerici, di corpo magro, che patiscono sete, & amarezza di bocca. a questi io consigliarei più volentieri i cibi col Zucchero cōditi, bē. he nè anche questo sia loro molto vtile, si come nè anche alcuna cosa dolce. nondimeno non suole mai l'vsar debitamente i cibi per nociuissimi, che si sieno, alle nature sane esser dannoso, e per questo quando io son per dire, ch'vna tal cosa, ò vn cotal cibo non si debba vsare, io non intenderò di prohibire in tutto, e per tutto il suo vso, ma solo regolarlo col prenderne di rado, col mangiarne in poca quantità, col

me-

Mele a' quali nature è più, ò meno amico.

meschiarlo con altro cibo più gioueuole, e che con la sua contrarietà possa corregger la malitia di quell'altro; questo dunque, ch'io hò detto parlâdo delle cose col Mele cõdite, voglio c'habbia luogo anche in tutte l'altre cose, ch'io dirò. I Mostaccioli, e le Mostaccioli. paste con Zucchero, e spetie, delle quali parla i, son da prendere in poca quantità da chi si sia, ma principalmente da' giouani, dalle nature calde, e che patiscono gli stessi difetti, di ch'io hor hora feci di sopra mentione. I Vecchi ne possono con maggior sicurezza usare, pur che auuertino, che non sieno molto dure, perche molto alla fortezza de' denti farebbon danno, ancorche gagliardi li hauessero. elegghino dunque quelle paste, che più tenere sono, come per esẽpio i Mostaccioli, che fanno le Monache, & alcune altre paste senz'oua, che così schiueranno questo inconueniente. l'vso del Marzapane auanti Marzapane. il pasto non sò di che utilità esser possa, perche nè per la qualità della Mandola, nè del zucchero può allo stomaco in modo alcuno esser utile; nel fine del pasto potria pure prouocare lentamente il sonno, ma più grato farebbe auanti il pasto il Pinocchiato, & Pinocchiato, e Pistacchiato. il Pistacchiato potendo l'vno, e l'altro col calore, che hanno congiunto con vn'odore amico dello stomaco in alcuna maniera, giouargli, aiutando a concuocere le mate-

Biscotti
Pisani.

rie fredde, ch'iuì si sieno ragunate. ma oltre á queste confettioni alcuni per souuenire alla languidezza dello stomaco, e risuegliare il suo calore, sogliono in questi tēpi prendere alcuni Biscotti con zucchero, ò senza, e spetialmente fatti alla Pisana, & inzuppargli in Maluasia, ò Moscatello, ò altro vino, ch'alquanto dell'Aromatico habbia, nè mi dispiace questo vso, massime ne gli stomachi freddi, ne' vecchi, ne' deboli, si come anche lodo assai in questi tempi stessi, oue il bisogno il ricerchi, vn certo vino composto con zucchero, e spetie, chiamato Ippocrasso, pigliandone doppo hauer preso alcuna cosetta delle sopranominate, vna, ò due once, bēche vi sieno di quelli, ch'anche digiuni sogliono vfarlo.

Ippocrasso.

Dell' Insalate.

Poi ch'io hò breuemēte parlato di quelle cose, che per riscaldare, e rinuigorire lo stomaco si sogliono prendere, io me ne passerò a parlar dell' Insalate, intendendo per questa voce delle semplici fatte con herbe, ò radiche, ò poche altre cose da queste non molto differenti, delle quali generalmente parlando dico, che se bene l' Insalate cotte sono per lo più meno nociue, che le crude, altre nondimeno ve ne sono, che migliori crude, che cotte si stimano, come a suo luogo dirò. egli è però in tutto, e per tutto
vero,

vero, che quanto più semplici sono, altrettanto son più da lodare di quelle, che molte, e diuerse cose riceuono . e perche l'Insalate non ad altro fine si vsano , che per risvegliare l'appetito dello stomaco, & incitarlo a riceuere volentieri il cibo offertogli, per questo in poca quantità deue esser presa ; & habbiamo in questo da imitar la Natura, la quale all'hora, che vuol instigar lo stomaco al desiderio del cibo, tramanda vn certo humore, che tiene pur dell'acetoso per vno occulto meato al fondo dello stomaco , il quale all'hora tutto in se stesso ristretto per forza di quell'humore, viene come a fuggire quanto se gli fa incôtro, & a questo modo prouiamo noi la necessit , ch'egli ha di nuouo nutrimento . hor si come ogni minima quantit  di quell'humore   a questo affare sufficiente, e la souerchia   viciofa, cos  noi , se la Natura vogliamo imitare, col prender'alcuna cosa , che l'appetito risvegli, deue esser' in poca quantit , e tanto minore, quanto quel cibo, ch'a questo effetto si prende , pi  viciofo sar  . per questo il mangiar l'Insalate due volte in vn pasto , cio  nel principio , e nel mezo ,   nel principio , e nel fine ,   mangiarne diuerse in vn medesimo tempo , non pu  esser se non dannoso assai . per l'istessa ragione ancora   meglio vsarla nel principio ,

Insalate
per qual
fine si v-
sano.

che nel mezo, ò nel fine, perche il mangiarla in altro tempo, che nel principio può esser cagione, che l'huomo mǎgi più di quello, che la sua necessitǎ ricerca, esperimentando noi, che nel mǎgiar l'Insalate, sentiamo anche doppo hauer preso notabile quantità di cibo, e fatollato a pieno lo stomaco, di nuouo l'apperito risvegliarsi, oltre che mescolandosi l'herbe con le cose migliori, e particolarmente col Pesce, nō si può giudicare, ch'altro ne debba succedere, che con la loro souerchia humiditǎ corrompano i cibi già presi, con la quale corruttione poi sieno di alcun graue danno cagione. Ma essendo, come dissi, l'Insalata ò di herbe, ò di fiori, ò di radiche, certa cosa è, che l'herbe dell'altre più facilmente si digeriscono, e frà queste son' anche più da lodare le cime, & i Broccoli, ò i rampolli teneri, come de i Lupuli, delle Malue, e de gli Asparagi, all'incontro le radiche sono molto dure al digerire, e massime se crude sono mangiate, ma nutriscono, poiche digerite saranno, assai più dell' herbe; i fiori di niun nutrimento a fatto sono, e per lo più dallo stomaco scendono, come si son presi, e spetialmēte quelli di Boragine, e di kug'ossa. Ma frà l'herbe le migliori sono la Lartucha tenera, l'Endiuia, la Cicoria, i Crespigni, ò secondo, che la Natura gli produce, e massime quando nel

Insalate
di herbe.

Insalate
di radiche

Insalate
di fiori.

Herbe.

do nel freddo son diuenuti più bianchi, & conforme l'Arte le suole e più teneri, e più bianchi col porli sotterra far diuenire. a queste seguono le Boragini, i Lupuli, gli Asparagi, i Caccialepri, & alcune altre, che non sono senza qualche virtù di nettar le Reni, & aprir l'opilationi, come sono i Caneî, i Gorgolestri, i Finocchietti. non è sì da lodare la Ruchetta, nè la Lattuchetta, nè alcune altre herbe, che di piggior nutrimento sono, ma sopra ad ogni cosa sono da biasmare le Mescolanze di qual si sia Mescolamaniera, che sieno fatte, perche sono inimicissime dello stomaco, e nutriscono pesantemente, e secondo la varietà dell'herbe, delle quali sono composte, fanno ancora diuersità di mali. quelle, che d'herbicine più gentili, e scelte si fanno, potrebbero esser men dannose, ma ancor di queste si vuole usare molto di rado, & in poca quantità. sonuene alcune, che chiamano amare composte di cime di Assenzo, di Ruta, di Abrotano, di Fumosterno, di cime di Cedro, e di cose simili, e si usano da alcuni ne' giorni de Venerdi santi, quasi per mortificatione, e queste per ragion di cibo sono dell'altre peggiori, per ragion di medicamento potrebbero apportar qualche vtile cō riscaldare, e confortar lo stomaco, ma per questo fine altri medicamenti, & altri cibi, e per

Insalate
amare

per mortificatione altre cose si ricercano. **Radiche.** le Radiche quasi tutte hanno dell'apperitiuo (dico quelle , delle quali per Insalate ci seruiamo) come le Carote, le Rape, le Cipolle, le Radiche di Cicoria, i Rapôfoli, e quelle , che insieme con l'insalate si mangiano , come sono le Radici, i Ramoracci, i Rauannelli, le Cipollette , e l'Aglietti teneri . frà tutte otteneuano già il vâto le Carote, hora appo da molti sono in maggior stima le Radiche di Bietole rosse, le quali sono delle Carote men dure a digerire , ma e quelle, e queste generano molta ventosità , e danno grosso nutrimento. vogliono esser dal foco ben macere, e condite con vn poco di Pepe. I fiori poi non hauendo con se vtilità alcuna, nè molto nel sapore essendo da stimare, si lascieranno per mio auuiso star da parte, se alcuno non è sì delizioso , che per ornamento de gli altri cibi gli ricerchi .

De' Salumi .

Seguono all'Insalate , e con l'istesse Insalate ancora si vsano, i Salumi, de i quali già hò detto per qual capo possino essere vtili ne' digiuni: ma si vogliono però prendere in poca quantità, con molto pane, e su'l principio del mângiare, perche a questa maniera possono stimulare il ventre , se per qualche occasione fosse più pigro di quel , ch'il bisogno richiede, a sodisfare al suo vffitio ,
& in-

Vtilità de'
Salumi.

& insieme riscaldare moderatamēte lo stomaco, con assottigliare, & incidere le flemme grosse, ch' in esso si ritrouano, e risolverle, ò almeno disporle ad esser più facilmente superate dalla Natura, ò tramādate per debite strade fuori del corpo. son però da esser fuggiti dalle nature coleriche, e dalle malinconiche, ò che tali sieno divenute accidētalmente per souerchio calore di alcuna parte principale, e massime del fegato, e così ancora son nemici di coloro, che son soggetti ad infermità da questi humori dipendenti, come per essemplio son tutte le spetie di Rogne, di humor falso, di mal di fegato, di lepra, e d'altre a queste somiglianti; nè si cōfanno a quelli, che patiscono grāde amarezza di bocca, sete, vigilie, stitichezza del ventre, che da souerchia calidità proceda, & in somma oue il calore abonda sempre si deuono fuggire, e se pure si vfano, ciò deue esser fatto con molto riguardo mangiandone di rado, poco, con molto pane, & accompagnati con cibi di contraria natura, cioè, che sieno freddi, & humidì, con le quali conditioni possino moderare il calore, e la siccità loro.

Da chi si
debbono
fuggire i
Salumi.

Si auuerte di più ne i Salumi, che tutti, ò Salumi nò poco si deuono cuocere, ò più tosto crudi si deuono mangiare, perche se molto si cuocono per molto dono quanto di sugo buono hanno in se, il cuocere.
che

I salumi
se si deuo
no di sala
re.

che si scorge facilmente, perche diuengono più sodi, e meno grati al gusto, e più duri ancora a digerire. non è però da biasmare il diffalarli, come spetialmente nelle cucine de' grandi il più delle volte è in vso, & alcune volte ancora nelle cucine dell'altre persone. ma in questo si vuole non meno, che nell'altre cose, hauer vn certo auuertimento, perche il leuar lor parte del sale, gli può rendere men nociui rispetto a quei nocuenti, che dal sale sogliono riccuersi; ma se a fatto insipidi restano, nutriscono peggio, e diuengono inhabili per gli effetti sopranominati. perche, lasciato il sale, nè possono eccitar l'appetito, nè assottigliare gli humori grossi, nè incidergli, nè risolvergli, nè muouere il ventre, nè fare altro di buono, restando loro vna certa sustantia sciocca, e quasi senza spirito, & anima, hauendo ogni humore buono il sale consumato, onde nè anche allo stomaco son grati.

Alice.

Ma benche tutti i salumi habbiano vna commune natura dal sale, non sono però tutti ad vna maniera efficaci nel nutrire, nel cuocersi nello stomaco, & in far l'altre operationi utili, che di sopra hò raccontato. frà tutti porta il vanto l'Alice. questa nò è in modo dal sale rasciutta, che le habbia tolto tutto il sugo buono, ch'ell'hà, come :

come a molti altri Pesci salati suole auuenire, i quali restano sì dal sale disseccati, che nel mangiargli altro, ch' il sale non s'assapora, ò vna cotal sostanza, che niente migliore di bontà pare ad vna paglia secca, se col sale si volesse da alcuno masticare. così auuiene al Merluzzo per lo più, a quella parte del Tonno, che chiamano Tonnina molte volte, & ad vn' altro pesce, che chiamano Molù, benchè questo habbia del viscoso; per questo io stimo, che tanto per la quantità, e qualità del nutrimento, quanto per la sciocchezza del loro sapore, questi sieno frà tutti i Salumi i piggiori. All' Alice è molto inferiore il Sardone salato, ma frà l' Alici quelle, che di miglior sapore sono, e più grate al gusto, sono ancora più accomodate allo stomaco, & alla sanità, il che non solo in questo cibo, ma in tutti, e più ne i salati al medesimo modo auuiene, percioche questo è segno, che conseruano in se stessi quell' humore natiuo attissimo a nutrire, & amicissimo della Natura.

Di bontà doppo l' Alice io stimo l' altre parti del Tonno grasse, cioè quelle, che chiamano Tarâtello, e l' altre, che chiamano Sorra (forse queste saranno quelle chiamate da vn Greco Autore Melandrie, & Thynnea) perche l' humido del grasso, hanno corregge la siccità del sale, & il sale

Merluzzo.

Tonnina.

Molù.

Tarantello.

Sorra.

Athen.

Diapn l. 3.

cap. 10.

cor-

corregge l'vntume del grasso, il quale & alla testa, & allo stomaco è di sua natura nociuo, benche anche questi, come tutti gli altri salumi, dieno nutrimento poco buono, e malinconico. doppo questi io lodo

Aringa. l'Aringa, la quale però è di più dura digestion, e benche al gusto sia di tutti i salumi il più grato, ò almeno frà li più grati venga connumerato, io la giudico inferiore di bontà, quanto a quel, ch'alla sanità appartiene, ad vn'altro pesce salato, ma vn poco minore, affai familiare alla plebe,

Saracca. che chiamano Saracca, perche questa essendo più sugosa più facilmente può far quelle operationi buone, che da simili cibi si aspettano, cioè, di affortigliar gli humori grossi, e risolvergli, muouere il ventre, aprire in qualche maniera l'oppilationi. per

Cauiale. gli medesimi effetti non biasmo il Cauiale grasso, ma crudo, perche cotto si disecca più, e diuiene meno vtile per le sudette cose, se con acqua non viene stemperato, facendone frittata, con aggiungerui vne passe minute; persa, ò alcun'altra herbuc-
cia simile odorosa, con qualche spicchio di aglio trito, che all'hora riesce al gusto più grato, e più gioueuole alla sanità; benche l'vna de' Pesci sieno di lor natura duri da digerire, ma se grassi sono, & a questo modo col sale conditi, come fassi di quelle
dello

dello Storione, delle quali fassi il sudetto
Cauiale, più facilmente si possono digerir-
 re. Il Salamone può ancora andare a pari **Salamone:**
 del Tarantello, e de gli altri migliori, se si
 prende la parte più grassa; ma quella, che
 a fatto è magra acquista gran mordacità
 dal sale, e cagiona sete più di qualsiuoglia
 altro pesce col sale conseruato. l' Anguille **Anguille**
 con tutto che dal sale sieno fatte di men- **salate.**
 cattiuua natura, conseruano nondimeno sè-
 pre vna certa inimicitia col capo, e con lo
 stomaco, la quale tanto maggiore diuiene,
 quanto più grasse sono. la Bottarga è ben- **Bottarga:**
 cibo nobile, & al gusto saporitissimo, ma
 quāto all'esser'vtilè è assai inferiore a mol-
 ti salumi de' sopranominati; è dura da di-
 gerire più di tutti, ò almeno a par di qual-
 siuoglia, nè può, come gli altri, far quell'o-
 perationi, che sono alla Natura di gioua-
 mento, se non debolmente, e simile a que-
 sta è anche vn'altro salume (parlo quanto **Mosciam-**
 all'esser vtilè, ò dānoso) che dalla plebe de' **mà.**
 riuenditori suol chiamarsi Mosciammà, nè
 saprei dire, se questo sia l'istesso, che quello
 chiamato Schinale, benchè questo sia parte **Schinale:**
 della schiena dello Storione; quello voglio-
 no molti de' gli stessi riuenditori, che sia la
 parte più magra del Tonno. Pure vn molto
 intendēte Scalco diceua, che l'vno, e l'altro
 si fanno di diuersi Pesci grossi, come dello
 Sto-

Storione, del Tonno, del Salmone, del Pesce Spada, e di altri. ma sia come si voglia, io lo stimo inferiore alla Bottarga sì nell'utile, come nel sapore, e nella nobiltà.

Pesci in foglia. Sonouì in oltre alcuni pesci cotti ne i forni, e salati, e conseruati con mortella, ò foglie di lauro, ò altre simili, onde sò chiamati Pesci in foglia. riescono molto asciutti, ma però in prouocar l'appetito sono quãto gli altri molto a proposito, nell'altre vtilità credo, che sieno vn poco più deboli per la sudetta secchezza acquistata nel caldo de i forni. Da questi cibi, de' quali fin' hora habbiamo fatto mentione non sono molto differēti alcuni altri Pesci, che sono più leggermēte col sale conditi, ma poi son tenuti per vn tempo al fumo de' Camini sospesi, e per questo sfumati gli chiamano, & a questo modo conseruano in alcuni luoghi i Lucci, le Tinche, l'Anguille, le Trotte, i Barbi, gli Squari, & altri; e sono questi sēza dubbio più grati al gusto, e, pur che per altro buoni sieno, possono al paragone de gli altri buoni andare; perche se bene dal fumo son disseccati, non diuengono mai sì priui d'humore, come quelli, che ne i forni si cuocono, & hanno, come dissi, più moderato il sale.

Pesci sfumati.

Ostliche salate. Son da cōnumerare ancora frà i Pesci salati l'Ostliche, le quali, dall'esser di dura digestio-

gestione in fuori, non sono meno di alcuni de' sudetti vtili, e se mentre fresche si mangiano muouono il ventre, secondo l'opinione commune de' Dottori, si può credere, *Galen. de alim. fac.* che meglio il facciano doppo, che salate saranno; ma la parte più tenera, e biāca certo com'è al gusto più accetta, così più facilmente si cōcuoce, & è più atta a eseguire quanto hò detto. Si cōseruano anche col sale i Fonghi, i quali danno ancora così salati nutrimento cattiuo, e malinconico; e mentre per mezzo del sale nō lasciano quella lor naturale viscosità, è necessario, che sieno oppilatiui, e generino humori, che facilmente si attacchino alle tuniche dello stomaco, & inui produchino cattui effetti. Ma frā le molte spetie di Fonghi i più nobili, e più del palato amici son quelli, che chiamano Prugnoli. questi si seccano, e passati con vn filo si cōseruano. poscia fatti nell'acqua calda rinuenire come i freschi si cucinano, e riescono di sapore gratissimo, & io stimo, che non solo di tutti i salati sieno migliori, ma anche de i freschi, anzi de gli stessi Prugnoli verdi, percioche han perduto quella humidità superflua, ch'in tutti i Fonghi si ritruoua, e per la quale sogliono alle volte per modo tale esser nociui, che diuengono velenosi.

Fonghi
salati.

Prugnoli
li secchi.

Compariscono nelle mense appresso i salumi (benche nelle tauole de' grandi anche altre cose co i salumi, e doppo i salumi si veghino) le Minestre, le quali e molte sono, e di varie maniere si fanno. le comuni sono ò d'Herbe, ò di Legumi, ò di Paste, ò di Pane. si condiscono anche variamēte. l'herbe riceuono communemente per loro condimento Olio, spetie, prugne secche, ò vue paste, ò cipolla trita, ò sapa, ò semplicemēte col latte di Amandole, ò di Pignoli si cōdiscono. le paste ancora all'istessa maniera con gli stessi latti condite si vsano, ò pure, con Olio solo, & alcuna spetie, ò con Noci, e Mandole, e con Pepe, ò si cuocono in sēplice acqua con aggiungerui vn poco d'Olio, & alcuni pochi Garofani intieri, ò Zaffarano; il Pane ò trito, ò in pezzi all'istessa maniera vsasi condire. i legumi riceuono Olio, alcuna herbuccia odorosa, come, Saluia, Rosmarino, Menta saluatica, Serpollo, Maiorana, Persa, Petrosello, Aglio, Cipolle, & anche gli stessi latti di Mandole, e di Pignoli, e di semi di Melone, e Noci pesti. ma tutte ò si cuocono nell'acqua semplice ne' tempi de' digiuni, ò ne' brodi de' Pesci, cō li quali sono quasi al pari di quelle, che ne' brodi di alcuna carne si cucinano, al gusto saporite, anzi alcune di esse molto

molto più, come in particolare le minestre de' Cauoli, & appresso de' Finocchi. ma quando non solo si cuocono nel brodo del Pesce, ma con l'istesso Pesce, all'hora io non sò, se ne' giorni di magro per vn cibo famigliare si truoui al gusto il migliore. soffriggesi il Pesce da se, e da se ancora fānosì prima cuocere i Cauoli, ò i Broccoli, ò i Finocchi, fino ad vna certa cottura; pongonsi i Cauoli con alquanto del loro stesso brodo in vn tegame capace a l fuoco insieme con sale, e con Olio a bastanza con lo stesso Pesce già soffritto, e si lasciano lentamente, e con diligentia bullire raggiungendoui, secondo che si vien cōsumando quel, che posto vi è, del nouo brodo; si che resti al fine pochissimo. si condiscono con buonissime spetie, cioè Garofani in poca quantità, e Cannella; che se prima de' Cauoli il Pesce è sufficientemente cotto, leuasi via, e si lasciano i Cauoli cuocere a lētissimo fuoco fin che basti. il Pesce a questa maniera condito diuene insipido, assorbēdo i Cauoli tutta la bontà di esso, si che difficilmente i ricchi, e grandi per cibo l'vsarieno. Ma torniamo là donde ci siamo partiti, e ragioniamo delle Minestre di herbe, delle quali già hò detto, che poco nutriscono, e non bene: la miglior conditione, che habbiano si è, che muouono il ventre, ò l'vrina. a questo effet-

to son da lodare frà l'altre le Spinaci, le Bietole, le Boragini, e le Romici. il Cauolo di qualsiuoglia spetie ch'egli sia, è amico del vêtre, ma cotto assai, lo ristringe, mal cot-

Cauolo.

Gal. 1. de

Alim. suc.

c. 1. Diose.

l. 2. c. 113.

Hippol. de

Aff. n. 49.

to lo muoue con vna certa sua qualità, che chiamano nitrosa, la quale egli perde nel cuocere assai, ò la lascia nella prima acqua, nella quale è cotto, che per questo diuiene

lubrificatiua, nel resto diuiene, s'è mal cot-

to, più duro a digerire, e di piggior nutri-

mento. men da biasmare sono i Broccoli,

che più facilmente si digeriscono, nè dāno

nutrimento sì malinconico. vogliono alcu-

Cauolo

Cresco.

ni, ch'il Cauolo detto Crespo sia il miglio-

re per la sanità. io penso, che quelli, che

sono più teneri, e che sono ancora per que-

sto men duri a digerire sieno i migliori,

perche hanno manco del terrestre. e questo

non solo credo c'habbia luogo se compa-

riamo l'vna spetie all'altra, ma anche gli

stessi d'vna stessa spetie frà di loro, percio-

che ve ne sono alcuni, che da' terreni, ne'

quali nascono acquistano migliore, ò pig-

gior conditione; così il Cauolo bianco, ch'

Cauolo

bianco.

altroue insipidissimo riesce, e duro, in Vi-

terbo è sì saporito, e sì tenero, che non sò

se ceda di bontà ad alcuno altro anche di

diuerfa spetie; il medesimo auuiene del Bo-

Cauolo

Bolognese.

se.

lognese, bench'altroue ch'à Bologna riesca

assai grato. ma comparando le spetie frà

di lo-

di loro io stimo, ch'il Cauolo fiore, come Cauolo
 più tenero, nutrisca meglio, e più, che gli fiore,
 altri nō fāno, perche la sustāza di esso è simi
 le a quella delle Radici, più che delle foglie,
 (perche le foglie di questo non si vfa man
 giare) ancorche non sia di quella durezza,
 che le Radici sono, le quali nutriscono mol
 to più, che le foglie. pēfano alcuni, che que
 sto Cauolo non fosse da gli Antichi cono
 sciuto, e ch'il primo seme si portasse in Ita
 lia da Cipro, e fusse per questo chiamato
 Ciprio, . men buoni di nutrimento sono il
 Bolognese, & il Cappuccio, il quale anche Cauolo
 essendo nella sustanza delle sue foglie mol
 to denso è senz'altro più difficile a smalti
 re. a questi succedono quelli, che dalla gros
 sezza del torso chiamano Torsuti, e l'vlti
 mo luogo tēgono il Biāco, & il Nero, ò Cre
 spo, ma i broccoli di ciascuno di essi, come Cauoli
 già hò detto, son migliori, ancorche più di Neri, ò
 tutti sieno lodati quelli de' Cauoli, ch'io Cretpi.
 dissi chiamarsi Torsuti. hanno i Broccoli Broccoli.
 oltre al digerirsi più facilmente anche vir
 tù di prouocar l'vrina, come piace ad vn
 graue Scrittore. altri germogli vi sono, de' Dioscorid.
 quali si fanno minestre, migliori, ò almeno l. 2. c. 113.
 non inferiori a' Broccoli, si come sono i ger
 mogli della piāta del Finocchio, e del Lup
 polo. questi sono amici dello stomaco, ape
 ritiui, prouocano l'vrina, e sono vtili alla

vista, cōfortando anche la testa. questi son
 amici del ventre, lubrificatiui, e nel rimanēte
 più medicinali. gli vni, e gli altri son calidi,
 ma de gli vni, e de gli altri sono più aperiti-
 ui gli Sparaci, bēche più duri a digerire,
 e più de gli altri ancora nutriscono; per a-
 prire nondimeno l'oppilationi, e prouocar
 l'vrina più efficaci sono i piccioli, e saluati-
 ci, ch' i grossi, bianchi, e domestici, ancor
 che al gusto gratissimi, come quelli, che
 vengono di Fiorenza, perche questi, che quì
 in Roma cultiuano, riescono insipidi, & a-
 mari, e molto inferiori a tutti gli altri. i
 molto grossi sono in maggior prezzo. è co-
 sa però di stupore la grossezza de gli Spara-
 ci narrata da Plinio, il quale racconta esser-
 ne stati mandati da Rauenna (amicissimo
 terreno di questa pianta) tre di vna libra,
 l'vno, il che è più credibile, che come l'in-
 tendono alcuni, cioè, che ne fusse mandato
 vno di tre libbre. Il medesimo Autore dice
 vn'altra curiosità, cioè, che gli Sparaci nas-
 cano dalle corna del Montone peste, e sot-
 terrate; ma lasciamo andare queste cose,
 che sono alquanto fuor del nostro proposi-
 to. l'Endiuia ancora, e la Lattuca si vsano
 da alcuni in Mīnestra ne' giorni di Digiuno
 condite con latte di seme di Mellone, ò di
 Mandole, ma l'vna, e l'altra riesce a questa
 maniera poco grata al gusto; quella refri-
 gera,

Sparaci.

Sim. Seti
*lit. n. n. 10**Plin. l. 10.*
*cap. 10.**Zib. 19.*
*cap. 4.**Plin. l. 19.*
*cap. 8.*Endiuia.
Lattuca.

gera , & è aperitiua , questa refrigera , & è lubricatiua , quella si digerisce meglio cotta, che cruda , questa è miglior cruda , che cotta non solo per li sani , ma ancora per gl'infermi , anzi che cotta risueglia vn certo cattiuo male , chiamato da' Medici Cholera , com'insegna il Maestro della Medicina , & vn'altro racconta hauerla mangiata cotta per difetto de' denti , per altro sempre hauerla vsata cruda.

*Hipp. l. 7.
Guid. n. 8.
Gal.*

De' Legumi.

Nell'vso de' Legumi si vuole auuertire di non empirsene molto, nè mangiarne diuersi in vno stesso pasto. deon si mangiare con molto pane, e còditi bene, percioche a questa maniera nutriscono assai , e cagionano altri effetti lodeuoli. ammonisce vn Greco Autore, che si cuocino con la pignatta ben turata, & a fuoco assai lento. sopra ogni cosa si deue por mente, che sieno di buona cucina , perche in altra maniera si come dal fuoco non si possono superare, così nè anche dal calore dello stomaco si possono smaltire, e cagionano tali danni, che minor male faria il viuere senza mangiar cosa alcuna , perche hanno i vitij naturali de' Legumi molto maggiori sèza apportar' alcuna vtilità, anzi cò aggiunta di molti danni, come di prouocare i dolori colici, enfiare, il ventre, oppilare le vene , far difficultà di

*Primas. l. 4.
Coll. c. 9.*

Ceci

Ga^{l.} I. de
Alim. 2.
cap. 22.

ro ve-

vrina, empir' il corpo d'humore malinico, e disporlo prôtiſſimamête all'infermità, ch'io altre volte raccontai. ſieno dunque tutti i Legumi di facile cottura, frà li quali il primo luogo ſi ſuol dare a i Ceci, e trà queſti è più lodato il roſſo, ch' il bianco, più il nero, ch' il roſſo; & ancor che gli vltimi ſieno più efficaci in'aprire, nettar le Reni, e prouocar l'vrina, il biâco nondimeno più di eſſi nutriſce. poſſono tutte queſte ſpetie, vſarſi con variare hor l'vna, hor l'altra, e chi deſidera hauerne alcuna vtilità per beneficio del ventre, può anche a queſto fine vſarle, ſi come ancora poſſono vſarle coloro, c'hanno il Petto, & i polmoni impacciati da humori freddi, groſſi, e tenaci. ſi ſogliono da' Cuochi paſſare per ſetaccio, & a queſta maniera più facilmentè ſi digeriscono, anzi che ſi toglie loro quel vitio, che hanno di gôfiare il ventre, reſtando la parte più atta a nutrire, e non mangiandoſi quella, che più dura è; perche quanto a queſto vitio non ſono i Ceci delle Faue molto migliori, ma meglio per mio auuiſo ſi emêda ne' Ceci col cuocerli, e condirgli bene, che nelle Faue ſi fa. Di bontà quanto al nutrire io non iſtimo inferiore a i Ceci il Farro vero, cioè quello, che vien di Môtagna, e ch'è minuto aſſai, e cacciaſi dalla propria ſpiga, ch'è chiamata Farro. queſto ſi ſuol cuocere
facil-

Facilissimamente, e nel cuocere cresce molto, l'vno, e l'altro è segno, che facilmente ancora nello stomaco si digerisca; ma quella altra spetie di Farro comune, che di spelta è fatto, è ben più potente per nutrire, ma più cõtumace assai nella digestione, & è molto vëtofo. è duro ancora quello, che di grano si fa, ma nutrisce molto meglio, se bene è digerito, che quello di spelta, nè solo somministra nutrimento quanto alla bontà migliore, ma anche in maggior copia. nè in questo è molto inferiore quello, che si fa d'Orzo, ma hà ben con se migliori qualità, perche netta le Reni, lubrica il ventre, reprime gli humori caldi, & hà seco tutte quelle virtù, che sono all'Orzo attribuite; ma tutte queste tre vltime spetie vogliono vna lunga cottura, percioche la prima quasi al primo bollire si suol cuocere, l'vso comune è di condirle tutte con latte di Mandole, di Pignoli, ò di seme di Mellone, ò pure con Olio, e spetie, ò con Noci peste; ma in questo vltimo modo, benchè al gusto nõ sien'ingrate, prese in quantità diuengono stomacose. cotte in brodo di alcun Pesce, buono con alcun'herba, e massime Petrosello, riescono in questi giorni di magro assai saporite. Il Riso, il quale cotto con latte di Mandole è nella Quaresima familiarissimo, dà buono, & assai nutrimento, e si vede, ch'al-

Farro comune.

Farro di grano.

Farro di Orzo.

Riso.

ch'alle donne, che danno il latte, molto glie l'accresce, e così anche, che moltiplica il seme; ma vsato altramête, che col detto latte di Mandole, e Zucchero ne' giorni di digiuno non riesce al gusto punto grato, benchè si opri in altro modo, ch'in minestre, e fassene principalmente vn cotal cibo chiamato dalla bianchezza, che conserua, Bianco- mangiare. comangiare; fassi con latte di Mandole, Riso, Zucchero, & acqua rosa; nutrisce molto bene; ma il Riso è alquanto duro a digerire, e tanto più quãto men buono è; conoscesi la bontà dal suo candore, dal non hauere odor cattiuo, dal cuocersi presto, e dal ricrescere nel bullire, restringe nondimeno il ventre, & è anch'esso ventoso.

Lente.

La Lente, ò Lenticchia frà i Legumi a molti par più, ch'alcun'altro saporita, ma quanto è più grata al gusto, tanto è più dannosa alla sanità. non si può facilmente dire di quanti nocumenti sia cagione; perche, se riguardi la testa, vi cagiona dolore, e grauezza, ingrossa i sensi, e spetialmente offusca la vista, indebolisce i nerui, inquieta il sonno, genera sogni horribili, e spauentosi. se riguardi il Cuore, e le parti spiritali ell'è habile a suegliare il tremore di esso, fa difficoltà di respirare, & è de' Polmoni inimicissima. se riguardi lo stomaco lo gonfia, e riempie di vêtosità; si cuoce con difficoltà.

se

*Gal. 1. de
Alimen.
cap. 18.*

se riguardi l'altre parti naturali vi cagio- *Gal. ubi*
na oppilationi, e scirri, e con generar de gli *supra.*
humori malinconici le dispone a molte in-
firmità, oppila le Reni, & impedisce l'vrina.
se riguardi il ventre, lo turba, e lo distende *Hipp. il 1.
de Diab.
nu. 8.*
con la molta ventosità, e lo rende pigro a
render' il suo debito. se riguardi tutta la
massa del sangue l'intorbida, lo raffredda, &
estingue gli spiriti, onde è contraria a co-
loro, che han bisogno di generar de' figli,
dico tanto a gli huomini, quanto alle dōne,
perche a queste particularmēte impedisce
il corso delle loro purgationi, e genera
nell'vtero oppilationi, è vero, che col Pepe,
e con l'Aglio si rende più facile a digerire,
meno contraria allo stomaco, e meno ven-
tosa, e col Serpollo, ò con la Maiorana, ò
con altre herbucce odorose se le toglie l'es-
ferfi nemica al cuore, & a i nerui, e col por-
ui a bullire delle radiche di Petrosello se le
può anche proibire il nocumento, che ap-
porta alle viscere, & all'vrina, ma non se le
può mai tor via la mala qualità del nutri-
mento, che suol dare, ò renderlo meno no-
ciuo. è cibo in somma sì malinconico, che
da gli Antichi era frà cibi funebri adopra-
ta. Ma facilmente desidererà alcuno di sa-
pere, onde auuēga, che questo Legume hab-
bia con se tanti difetti; al quale posso ri-
spondere, che la sustantia di esso più sottile,
& atta

& atta a nutrire oltre che è pochissima, è di natura grossa, e lenta, e la parte più terrestre, & inetta alla nutrizione è molta rispetto alla sua picciolezza, tù non trouerai alcuno de' legumi c'habbia con tanta scorza sì poco di medollo, onde ne segue, che si scorge da chi l'offerua ne' gli escrementi di chi l'vsa, rēderfi l'istessa scorza sēza esser pū to' mutata dal calore dello stomaco. meglio è dūque tralasciarlo, e più tosto vsare ogni altro legume, perche a pena alcun'altro ne vedrai, che preso per ragion di cibo non habbia seco alcuna vtilità, ma da questo ninna vtilità si caua, se nō quādo per ragion di medicina, e non di cibo si prende. ve n'è però vna spetie men nociua dell'altra, la migliore è la larga bianca, e che presto si cuoce, e che ricresce nel cuocere, nè lascia l'acqua nericcia.

Có la Lēta, che per esser sì mal sana, si può lasciare a chi non hà altro da satollarfi, vn altro legume si può mandare al paro, e lasciarlo insieme con essa alla pouera plebe, non tanto per la sua cattiuā cōditione, quāto per esser poco grata al gusto. questo è la Cicerchia, benché alcuni vogliono, che sia della Lente migliore. e la verità è, che nutrisce meglio, e che sia il vero si suole l'inuerno dare a' Buoi per ingrassargli, e poich' i Medici l'assomigliano più tosto al Pisello, essen-

essendo questo di migliore nutrimento assai, che la Lente, sarà ancora la Cicerchia migliore. hà questo Legume ancora seco le sue vtilità congiunte però co' suoi contrarij prouoca l'vrina al par de i Ceci, nè per li mali del petto è sì poco efficace, ch'anche nell'Asma non possa giouare, in sôma per la sanità torna più conto il lasciar quella, & vfar questa, se alcuna volta qualche strana fantasia ci spingesse a voler gustare di alcuna minestra vile, e plebea. è migliore sêza dubbio, e più grato al gusto il Pisello, non è sì ventoso, nè cagiona vn coral'humore cattiuo mentre si trattiene nello stomaco, come fa la Cicerchia, dal quale poiche è asceso alla testa, si suol cagionare la vertigine, perche questo non vi si ferma molto, anzi, che più tosto mollifica il ventre. conuiene a coloro, che del petto patiscono, e se sarà passato, nutrirà meglio assai, ò almeno fratto, cioè toglia via la scorza, e si trattiene molto minor tempo nello stomaco, rimediando in gran parte a quei nocumêti, che mangiato con la scorza, ò intiero potesse cagionare, il che auuiene ancora de gli altri legumi, che così franti, ò passati si mangiano.

Pisello.

Hip. 1. de
Dist. n. 8.

Doppo il Pisello possono porsi i Fagiuoli, i quali benchè fra' Legumi men lodati si soglino collocare, hanno tuttauia anch'essi con se

Fagiuoli.

con se alcune virtù notabili. l'accrefcere il seme genitale non è mica segno di poca bontà, perche almeno dimostra, che nutri-

Hipp. l. 1. de Dipt. nu. 8. schino bene, l'aprire l'opilationi, prouocare i mestrui, e l'vrina, allargare il petto, & esser amici delle parti tutte della respiratio-

ne, sono qualità da stimare assai, e se vuoi paragonar l'utile col danno, che da essi si caua, trouerai che nõ sono da biasmare come molti de gli altri. non voglio però negare, che non ensino assai il ventre a par-

Hipp. loco citato. d'ogni altro simile cibo, benche vn gran Maestro vuol, che sieno men vitiosi in questo, ch'il Pisello, e lo conferma vn gran suo

Gal. lib. 1. de Alim. cap. 28. seguace. nondimeno fan sogni trauagliosi, segno manifestissimo, che mandano al Capo vapori malinconici, torbidi, e grossi.

I piccioli, che chiamano cõ l'occhietto hãno più del saluatico, & io stimo, che prouochino più prontamente l'vrina, che nõ fanno gli altri, benche alcuni per questo effetto lodino più i rossi. i bianchi sono più insipidi, e meno caldi, farãno anche per questo più de gli altri ventosi. tutti nondimeno alcuna volta fan difficultà d'vrina.

Fauc. Simili nocumenti a quelli, ch'apportano i Fagiuoli, e forsi anche maggiori apportano le Fabe, ma dall'altra bāda hanno maggior virtù in isbrigare il petto da gli humori grossi, e viscosi, in rimediare alla tosse, &

se, &

se, & in rischiariar la voce; nutriscono più gagliardamente, e per questo son cibo molto conueniente a chi molto fatica; ma sono sì ventose, ch'in questo vitio non hanno legume, che vada loro al pari, anzi che la vētosità, che da esse si genera è più grossa, e più difficile a risoluersi, onde non è marauiglia se gonfiano il ventre, oltre che ancora lo restringono. men ventose son le picciole, e migliori di tutte son quelle, che dalla scorza son purgate, cotte con la Cipolla non solo scemano la ventosità, ma diuengono per purgare il Petto, e le Reni più efficaci. ingrossano nòdimeno i sensi, la qual proprietà è tanto lor naturale, ch'ancora mētre sō fresche col solo odore producono lo stesso effetto, andauano anche queste appresso gli Antichi frà i cibi vsati ne' mortorij. dicono alcuni, che rendino le donne sterili, ma è necessario distinguere di quali si ragioni.

*Hip. I. de
Diat. n. 8.*

*Sim. Seth.
de Alim.*

Vi è chi vsa mangiare anche il Miglio, & Miglio. il Panico, ma l'vno, e l'altro a pena, che cot- Panico. to con brodo di Carne buona, e grassa suo- le hauer sapore, che sodisfaccia al palato; molto meno ne hauria cotto in acqua semplice, ò in brodo di Pesce, forsi col latte di Mandole, ò di Pignoli dinerrebbe l'vno, e l'altro meno insipido, e di miglior nutrimento, ma l'vno, e l'altro poiche simili sono, si possono dalle tauole di coloro hādire, ch'af-

ch'affettano il gusto delle viuande, & il mantenimento della lor sanità, perche il Miglio *Hippol. de* anche purgato dalla scorza stringe il vêtre *Dipt. n. 9.* difetto notabile ne' giorni Quaresimali. v'è nondimeno chi vuole, che prouochi l'vrina; se pur'è vero debilmente il può fare, ma non mancano per questo effetto cibi migliori, che non hanno d'altra parte il vizio di stitichire il ventre. ma prima, che finiamo di parlar de' Legumi, diciamo, ch'alcuni di loro mangiati freschi, e teneri, non aggrauano lo stomaco, nè così ventosi sono, come quando ò men teneri, ò secchi si mangiano, nella maniera che si fa delle Fave, e de' Piselli (che questi soli per lo più si mangian freschi, & i Ceci) i quali però non nutriscono tanto, quanto fanno mangiati poi che secchi sono.

Delle Minestre di Pane, e di Pasta.

Le Minestre di Pane, purchè altramente alterate non sieno, danno molto nutrimento, e buono, e sono facili moderatamente a digerire, si distribuiscono per questo più prontamente, che lo stesso Pane; ma se alcuna cosa vi si aggiunge, prendono da questa alcuna qualità di vtile, ò di danno secondo la natura della cosa aggiuntavi. così il Pancotto con acqua, sale, & olio buono, & alcuni pochi Garofani intieri è grato allo stomaco. rompe le ventosità, e molto bene nutrice.

trisce . se si cuoceranno col pane delle Prugne Damascene, ò di Marfiglia, ò altre purchè sieno dolci , ò dell'vueASSE minute nere , che chiamano di Leuante , ò del Zibibo di Calabria grosso, e dolce, lubricherà vna tal minestra con dilicatezza il ventre, e nutrirà medesimamente bene. Il Pane cotto con Cipolla trita (v'è chi prima la soffrigge) ò con Aglio intiero, ò con alcuno spicchio di esso aggiuntoui vn poco di Persa , ò Maiorana dissiperà la ventosità dello stomaco, e del ventre, sarà grato al gusto, e prouocherà l'vrina , nettando ancora le Reni . fatto il Pane in fette, & inzuppato con brodo di alcun Pesce buono còdito debitamente con herbicine, e spetie, e maceratolo frà due piatti, ch'il caldo nò isuapori (lo chiamano Pane stufato) diuiene più nutritiuo, muoue leggermente il ventre, e l'vrina ancora per virtù dell'herbe , che vi si saranno poste. e l'istesso farà anche il Pane ò grattato, ò a pezzi cotto nell'istesso brodo. ma più di tutti nutrisce quello, che cò latte di mādole , ò di Pignoli , ò di semi di Mellone si condisce aggiuntoui del Zucchero, come nel Riso si suol fare, con quella differenza però, che può comunicare la qualità del sugo , ò latte, col quale viene còdito; il che auuicene al medesimo modo in tutte le minestre, che chiamano bianche, benchè delle stesse

G Mando.

Mandole, e de' Pignoli, e de gli stessi Semi si
Mandola- faccino semplici minestre, come è il Mando
to. lato fatto con le Mandole, Zucchero, & ac-

Allattata qua Rosa, e l'allattata de i derti semi di
di semi di Mellone fatta all'istessa maniera; del Pigno-
Mellone, lo ancora si compone vn delicato minestri-
Bròdetto no per gli giorni di magro a guisa d'vn bro-
di Pignoli detto, che poco cede quanto al sapore, & al

colore a quello, che con brodo di carne, &
voua fassi in altri giorni. ma il Pignolo è
più de gli altri due nociuo alla Testa, & è
più caldo; incita l'huomo a gli appetiti car-
nali, & accresce il seme, le quali cose son-
da auuertire da tutti, ma da coloro princi-
palmente, che non sono ammogliati, per-
che vsando spesso questo cibo non accreschi-
no lo stimolo alla carne, la quale in ogni tē-
po, ma nella Quaresima molto più curiosamente
si vuol tener' a freno, e castigare. Vsa
si ancora in minestra l'Amido di Grano, ò
di Orzo con gli stessi condimenti hor hora
nominati, il quale è vtile a coloro, che del
petto patiscono, e particolarmente se sono
molestati da catarro sottile, e caldo, che
facci loro difficoltà di respirare, asprezza
di gola, tosse, ò altri simili accidenti. io son
d'opinione, che dia buon nutrimento, ma non
gagliardo, perche non è altro l'Amido, ch'il
solo sugo del Grano, ò dell'Orzo (benchè
d'altre cose si faccia) il quale senza dubbio
più

Amido.

più facilmete del Grano , ò dell'Orzo stes-
so, e più leggermente nutrirà. vi è alcuno,
che vuole, che stringa il ventre per esser pri
uo di quella parte , che suole stimularlo , *Plin. l. 22. cap. 25.*
cioè della semola, non sò quanto sia vero ,
più tosto direi, che stringa per la viscosità, *Aless. Pat. del mäte. il ventr. molt. féza Med. c. 22*
che hà seco, con la quale ingrossa, come hò
detto , i catarri sottili , e marauigliomi di
tal'vno, che vuol negare , ch'egli sia buono
per l'asprezza delle fauci, e che ingrossi il
vedere , benchè habbia questo vltimo vitio *Plin. al medef. c.*
più del verisimile, che l'altro.

Le Minestre di Pasta sono frà se stesse an-
cora, come l'altre differenti, secondo , che
le paste , ò più secche sono , e rasciutte , ò
più fresche; e secondo ancora, che sono, più
grosse, ò più sottili; si fanno ancora, ò di fa-
rina di Grano , ò di altra materia. ne sono
di più di varie forme , perche alcune son
tonde, come quelle, che chiamano Vermi-
celli, ò Maccheroni , e di queste alcune ne
son vote di dentro, alcune nò, altre ne sono
larghe, e distese, come le Lafagne, altre ne
son picciole, e tòde, come quelle, che chia-
mano Millefati, altre ne son piane, ma stret-
te a foggia di fettucce , che son chiamate
comunemente Tagliolini , altre ne sono
corte, e grosse, e le chiamano Agnolini,
altre più lunghe , e più grosse , chiamate
Gnocchi, e ve ne sono di mille altre guise,

G 2 che

che poca differenza fanno quanto all'esser più, ò meno sane. hor certa cosa è, che tutte le paste gonfiano il ventre, son dure a digerire, cagionano sete, e generano humori grossi. ma vniuersalmente parlando quanto più grosse sono, altrettanto son piggiori, perche si fermano per più lùgo tempo nello stomaco, stringono più il ventre, e più facilmente lo dispōgono a patire i dolori colici. le sottili rispetto alle grosse sono meno nociue per le qualità cōtrarie. scēdono più presto dallo stomaco, e digerendosi più facilmete non possono con tãta facilità produrre i mali, che dicemmo. In oltre se con esser le Paste grosse saranno affai vecchie, e secche, daranno anche piggior nutrimento, e più malinconico, e daranno allo stomaco maggior briga in digerirle, e stringeranno anche più il ventre. quelle che son fatte di nuouo, perche hanno molta humidità superflua, benche nõ sieno sì dure a digerire, generano, per quanto io ne credo, maggior copia d'humori vitiosi, freddi, e tenaci; si vogliono dunque le paste sciegliere, che sieno rasciutte, e che non sieno grosse, ma più sottili, che sia possibile. le migliori son le fatte di farina di ottimo grano, l'altre tutte son pessime. si mangiano le Paste anche ne' giorni di magro con Noci, ò Mandole, peste in luogo di formaggio, ma diuengo-

no piggiori, & aggrauano la Testa, percio-
che fermandosi, com'io dissi, molto tempo
nello stomaco, & essendo tanto le Noci, co-
me le Mandole alla Testa nociue, senza du-
bio, ch'a questa maniera e l'vno, e l'altro ci-
bo all'vna, & all'altra parte, cioè allo sto-
maco, & alla Testa diuiene più dannoso. mi-
nor male se ne può aspettare, s'in acqua,
semplice con alcuni pochi Garofani intieri
si cuoceranno, e poi si condiranno con pe-
pe, & Olio, ò pure con latte di Mandole, ò
di seme di Mellone, perche il latte, ò sugo
delle Mandole assai più facilmente si dige-
risce, ned è sì inimico alla Testa, come la
loro sustantia è, e di tutti gli altri frutti,
che dentro il nocciolo si contengono.

Mangiansi ancora l'istesse paste cotte,
prima, e poi condite con olio, e con pepe
poste poiche son cauate dall'acqua, oue sò
cotte, a rasciuttare di nuouo al fuoco in
vn tegame capace, col fuoco sotto, e sopra,
perche faccino vna certa crosta al gusto nò
dispiaceuole, ma sono a questo modo pig-
giori, e di peggiore nutrimento, e massime
la detta crosta; fanno più sete, & aggraua-
no più lo stomaco, e la testa per la copia
dell'Olio, se non che le spetie pure alquan-
to emédano le loro male qualità. il miglior
modo di vfarle in questi tépi è, che si cuo-
chino in brodi di Pesci buoni, come s'vfa.

ne' brodi di carne , ma in quelli si aggiunge alcuna herbetta secondo richiede il Pesce, del quale il brodo è fatto . così nutriscono meglio, e meglio ancora si smaltiscono, nè son mica al gusto da rifiutare . Mangiano in oltre alcuni le paste con certo sapore fatto di Noci, Aglio , & Aceto , e per questo chiamato Agliata, e massime quella specie di pastume, che chiamano Gnocchi , e certo, come questa è la più grossa di tutti, così è cibo da huomini grossi, e plebei , nè sò ch'al gusto sia molto accetta, si come ne anche le paste mangiate con salamoia, dalla quale però non può riceuere tanto male conditioni, come dall'aceto , percioche anche con esso alcune persone ne mangiano , ma non possono sfuggire di non incorrere in qualche cattiuo accidente; e massime di dolore di ventre , e di stomaco , che facilmente , e dalle paste , e dall'Aceto si risvegliano . Di tutte le men nociue sono le Lasagne, che si dicono a vento , essendo sottilissime, e per questo potendosi con facilità digerire , e ritrarne nutrimento bastante .

De' Pesci in generale.

Ma ci siamo già buona pezza trattenuti in ragionar delle Minestre, è tēpo hormai , che venghiamo a ragionar de' Pesci, de' quali parlerò prima , come dell'altre cose hò fatto , generalmente, e poi parlerò de' particolari.

ticulari. Dunque è cosa notissima, e da tutti
 i più dotti Maestri per vera accettata, che
 i Pesci di Mare, come sono al gusto più ac- Pesci di
 cetti, sieno anche migliori per la sanità di mare.
 quelli de' Fiumi, e che quelli, che nell'alto di Hip. 1. de
 morano sieno migliori di quelli, che dimo- Dip. n. 11.
 rano nelle riue, e ne' lidi; così ancora quelli,
 che frà li scogli, e ne' lidi petrosi migliori
 sono stimati di quelli, che nell'acque, e ne'
 lidi ignudi, & arenosi si prendono. frà quelli Pesci di
 de' fiumi migliori son quelli, che nascono fiume.
 in fiumi rapidi, e di acque chiare, che quel-
 li, che nascono in acque più torbide, e que-
 te, e se oltre all'esser' il fiume veloce, e chia-
 ro haurà il letto di Breccia, i pesci, che vi
 nasceranno faranno migliori, che se il let-
 to fusse arenoso, ò fangoso, che farebbe
 peggio. I Pesci di scaglia son migliori de
 gli ignudi, e piggiori de gl'ignudi per vna Pesci con
 parte son quelli, che son di scorza ricoper- scaglia, ò
 ti, ò d'osso, ma pessimi sono, ò ch'habbiano senza.
 scaglia, ò nò, quelli che nascono in acque
 ferme, come sono stagni, e paludi, fangose, Pesci di
 e sporche. Sono ancora frà se stessi i Pesci Stagni, e
 differenti in bontà conforme il modo, col paludi.
 quale si prendono; e lasciando stare per ho-
 ra di raccontare la diuersità delle reti, che
 nelle pesche si oprano, le quali poco posso-
 no fargli in questo variare, non deue esser
 dubio alcuno, che questo sia il migliore, e

quel modo , che si fa con voltar l'acque , e lasciar'il Pesce nell'asciutto , a questo di bontà succeda . quello che si fa con haste da lanciare non hà con se difetto alcuno : ma quello, che fassi con alcune paste di galuzze, ò di verbasco, ò di Elleboro, ò con calce o herba Mora, ò altro, con le quali il pesce, ò si ammazza, ò si addormêta in maniera, che senza contrasto vien preso, non solo toglie la bontà al pesce quanto al gusto, diuenendo men saporito, ma ancora per la sanità è dannoso comunicandogli queste paste qualche malitia , con la quale può esser molto alla natura nostra contrario . I Pesci grossi sono piggiori di quelli , che minori sono, perche son più duri da digerire, nemici de i nerui, e dello stomaco , e generano cattiuu humori. il che intendo io non di quelli solo , che di sua natura son grossi, e poi con l'età molto più grossi diuengono , ma anche di quelli , che essendo piccioli , ò mezani , crescono poi in vna grossezza sproportionata alla loro spetie ; perche nella stessa spetie ancora il Pesce grosso è piggior, e più duro a digerire , ch'il picciolo , ò quello, ch'è di mediocre grandezza, onde ancora ne' Pesci minuti lo stesso auuicne, come della Triglia, che poi , ch'a vna certa rara grandezza quasi disdiceuole alla sua natura peruiene , più dura diuenta,

Pesci
grossi.

Sim. Seth.
de Alim.
lit. l. n. 10

diuenta, & a smaltire più contumace. ma questo hà luogo più ne' Pesci, c'hanno la carne dura, ò di mediocre sodezza, ch'in quelli, che hanno la carne fieuole, e molle, come per essemplio la Tinca, e l'Anguilla, & altri.

Sopra ad ogni cosa non vuole il Pesce hauer la carne di vna cotal conditione, c'habbia con se certa lentezza per dir così, e viscosità, ma vuol'esser d'vna certa qualità, ch'i Medici latinamēte dicono friabile, la qual voce io nō saprei dir nel nostro volgare, se non descriuessi il suo significato, il quale è, che la sustāza di quella cotal cosa, che friabile vien detta, si diuida facilmente in minute particelle, come per lo contrario quella non si potrà dir friabile, le cui parti, volendo diuiderla, difficilmente si possono distaccare. e per essemplio ci serua la carne della Triglia poco fà nominata, la quale vedrai in minute particelle sì facilmente diuidersi, come se l'vna all'altra non fosse naturalmente attaccata, ma di esse, quasi come di diuerse schegge fosse composta, si dirà dunque questa hauer la carne molto friabile, al contrario l'Anguilla non si può dir, c'habbia la carne friabile, non potendosi facilmente in parti minute diuidere, & essendo tutte quasi attaccate frà di se. quello procede da maggior siccità, e
bontà

bontà di sustanza senza humido vitioso, questo all'incontro nasce da fouerchia humidità, e da escremento viscoso, onde l'vna qualità è molto lodeuole, l'altra ne' Pesci è molto da biasmare. hò voluto dir questo, perche hò veduto alcuni Medici, che non intendono questa voce friabile, e contrappongono a questa l'esser molle, ò l'esser duro di carne, la doue può vna carne stessa esser molle, e friabile, come quella del Mer-

Gal. lib. 3. de san. in. cap. 27. luzzo, & esser dura, e friabile, come la Triglia, perche veramēte all'esser friabile si contrapone l'esser tenace, e viscoso. ma poi ch'

Gal. de suc. bon. et vit. c. 10. io nō sò spiegare questa voce come io vorrei (s'io non dicessi frangibile, che poco meglio suona) io procurerò di non seruirme-

ne più oltre di quel, che fin quà hò fatto, ò almeno il manco, ch'io potrò. Oltre alle cose dette, come di già accennai, gran segno di bontà è nel Pesce l'esser ricoperto di scaglia, e benche alcuni ritrouar tū ne possa vestiti di scaglia, che cattiuu sono, a pena nondimeno alcuno ne trouerai, che ne sia priuo, e sia di buona sustantia; io stimo bene, ch'il Pesce, che hà scaglia, e non è di sustantia buona, sia piggior forse di tale, che essendo di cattiuu sustantia non hà scaglia; percioche spurgandosi i Pesci delle superfluità, che hanno per la circonferenza del corpo, e di esse generandosi la scaglia,

glia, come i Naturali dicono, non altramente, che ne gli altri Animalì auuēga, che con lo stesso spurgarsi si vestono, ò di pelo, ò di piuma, certo è, ch'oue ad alcun Pesce nō sia sufficiente, come a gli altri, questa strada, per liberarsi da gli escrementi, e restar di carne lodeuole, è necessario, che la sustanza d'un cotal Pesce sia intrinsecamente molto vitiosa. per questa ragione i Pesci di crosta, ò di osso vestiti, non hanno carne sana, ma di molto dura digestionē, benchè vedesi in questi, che la loro prima origine è di tale sustanza, che la coperta corrisponde alla carne, essēdo l'vna, e l'altra secondo alla sua natura conuiene egualmente dura. ma quali Pesci lodaremo noi per li migliori, quelli, ch'hauranno molta scaglia, grande, grossa, e soda, ò quelli, che poca n'haueranno picciola, sottile, e molle? certo è, che generalmente parlando più da lodare saranno gli vltimi, ch'i primi, perciocchè s'il contrario fusse vero, egli n'auuerrebbe, che quelli, che di crosta son ricoperti, e molto più; quelli, che son vestiti di osso, fossero migliori di tutti gli altri, il che non è.

Quel che fin'hora habbiamo detto de' Pesci appartiene alle qualità ò buone, ò cattive, che dalla stessa Natura hāno, è necessario hormai di parlar delle qualità, che dall'Arte riceuono, onde si deue ragionare delle

delle varie conditure , che nel cucinar gli si
 vfano. ma prima conueniente cosa mi pare
 di non tralasciar questa occasione di par-
 lar de' condimenti, per cio che questi molto,
 sogliono alterare , anzi alle volte in tutto
 e per tutto cambiare la natura e de' Pesci ,
 e di ciascun'altra cosa condita , ma io ne
 ragionerò breuemente , poiche parlando
 delle conditure anche de' condimèti è for-
 za ragionare.

De' Condimenti.

Adunque gli vntumi tutti (ancorche in
 questo tempo di questi non habbiamo al-
 tro condimento, che l'Olio) se copiosamē-
 te si oprano grauan la Testa, fouertono
 lo stomaco , toglie l'appetito , e cagiona-
 no oppilationi, nè da questi vitij è punto lō-
 tano l'Olio commune di Vliue, il quale for-
 se più ; che altro vntume con difficoltà si
 smaltisce, nè si confà alle parti spirituali, &
 accende il calore del fegato . quello , ch'è
 fatto d'vliue mature lubrica meglio il ven-
 tre , ma è meno amico dello stomaco, men
 nemico del petto; quel ch'è fatto d'vliue nõ
 mature non è sì lubricatiuo , è più amico
 dello stomaco, e più nemico del Petto. l'O-
 lio fatto di mādole dolci è più lubricatiuo,
 e più amico del petto, non accende tanto il
 fegato, nè cagiona oppilationi, non essendo
 tanto viscoso, anzi che netta le Reni . inse-

gna

gna vn Greco Autore à far l'Olio di Vliue;
 c'habbia il sapore di quello di Mandole dol- *Sim. Sesh.*
 ci, ò di Pistacchi, e così potrà farsi anche *de Alim.*
 quello de' Pignoli, ma tanto questo, quanto
 di Pistacchi sono più grati allo stomaco,
 ma più contrarij al fegato, & alla Testa, e *Olio di*
 piggiori senza dubio per le complessioni *Pignoli, e*
 molto calde. *di Pistac-*
chi.

L'Aceto è molto di contraria natura al- *Aceto.*
 l'Olio; questo è sì viscoso, che si attacca alle
 parti, alle quali peruiene, quello è sì acuto,
 che le morde; questo oppila, quello apre;
 questo lubrica il ventre, quello lo ristringe;
 questo riscalda, quello per la maggior parte
 rinfresca; questo toglie via l'appetito, quel-
 lo lo risueglia; ingrossa questo gli humori,
 quello li assottiglia, & incide, & hà molte
 altre virtù; ma oltre a tutte, ch'è molto a
 proposito per li digiuni, rassoda la sustan-
 tia de' Pesci; per altra parte dissecca, onde
 ne' magri è nociuo, & è inimicissimo de' Ma-
 lenconici, contrario a i nerui, e con quella
 parte più sottile, che hà, infiamma il san-
 gue, ma le Rose rosse emendano in parte
 questi vitij, facendolo più accetto allo sto-
 maco, & al fegato. ma sopra ogni cosa hà *Hippol. de*
 fierissima inimicitia cò l'vtero delle Dóne, *viñ. rat.*
 per maniera tale, ch'anche odorato le of- *in acut.*
 fende, onde possono spetialmète conoscere *par. 38.*
 quelle, che da' dolori dell'vtero sogliono ef- *Hippol. de*
 fer *humid. vñ*
su nu. 82

fer molestate , quanto debba da loro fuggirfi . per altro capo è nociuo alle stesse.

Mele. Donne il Mele , e questo perche risueglia i dolori del ventre, e dello stesso vtero, ma è amico dello stomaco , lo netta, e disbriga da gli humori grossi, e tenaci, è amico ancora del Petto, e de' Polmoni, a i quali non è di minore vtilità, ch'allo stomaco, benchè con la sua acrimonia mangiato crudo soglia cagionare asprezza di queste parti , & è lubrificatiuo ; ma cagiona sete, e fatietà , riscalda molto , e genera della collera in molta copia; onde altrettanto contrario è alle Nature colleriche, quanto si confà alle flemmatiche . è più grato del Mele il Zucchero, e nutrisce più, nè cagiona tanta sete come il Mele, (se bene non è libero da questo vitio) ma genera anch'esso molta collera, e satia molto, come fan tutte le cose dolci. il fodo netta più il Petto, e lo stomaco, e le Reni , ma quello , ch'è più grasso , mollica più il ventre. la Sapa ancora rède il vètre vbidiète, e produce gli altri effetti che soglion produrre le cose dolci in allargare il Petto, e rimediare a i difetti de' Polmoni, ma è oppilatiua, e ventosa. Gli Agrumi tutti (de' quali doppo l'Aceto conueniu a ragionare) rinfrescano, & estinguono la sete, ma non sono amici delle parti neruose, e son' anch'essi, come l'Aceto, contrarij

Zucche-

ro . .

*Sim. Seth.**de Alim.**Hip. lib. 2.**de Ript.**nu. 13.**Sapa.**Agrumi.*

rij alle Donne, ma nò tanto, benchè frà loro ne sia vno più nociuo dell'altro secôdo, che maggiore, ò minore acutezza hauer si ritrouano, secondo la quale ancora sono più, ò meno aperitiui, ò più, e meno astrettiui.

Le spetie son gratissime allo stomaco, Spetie. aiutano la digestione, emendano la frigidità de' cibi, e risoluono la ventosità, ch'essi seco apportano, confortano la Testa, ma disseccano assai, infiammano il fegato, & il sangue, fan molta sete, e generano nell'istesse vene molta ventosità, onde ne viene il sangue a produrre, come bolle piene di vento, benchè nelle prime strade lo dirompino.

Il Sale finalmente condisce ogni cosa, e Sale. niente vi è, che per ragion di cibo si vfi, che possa senz'esso alla Natura aggradire. per questo fa allo stomaco abbracciar più volentieri quanto se gli porge, emenda la frigidità de' cibi, gli fa distribuire più presto, rompe il vento, ch'in se stessi hanno, rende il ventre obidiente, dissecca le humidità superflue, & in somma vsato solo per condimento non hà con se vitio alcuno. ma s'il suo vfo molto eccede, all'hora nò altramente, che le cose assai calde nuoce molto, abrugia il sâgue, & il fegato, genera rogna, & ogni altra spetie di simile sozzura, anche a stessa Lebra; cagiona sete assai, smagrisce,

sce, e produce mille altri cattivi effetti, & è in fine altrettanto dannoso, quando si opra senza misura, quanto gioueuole suol' essere adoprato col debito riguardo.

Delle conditure de' Pesci.

Ma passiamo da' condimenti alle conditure, che sogliono vsarsi nel cuocere i Pesci, e primieramente i Pesci, ò si salano per conseruargli lungamente, ò mandargli in paesi lontani (e con questo modo v'è ancor quello di tenergli al fumo) ò in diuerse maniere si cuocono. di quelli ci basti quanto di sopra si è detto, di questi si ragionerà di presente, e benchè molte, e diuerse sieno, & infinite esser possino, poichè alla giornata delle nuoue se ne ritrouano, io parlerò delle più comuni, e più vsate, e da me conosciute, che di molte: forse non hò intiera notizia. La prima cōditura, e più semplice,

Arrosto in graticola.

che si vsi nel Pesce, è l'arrostitirlo nella graticola con bagnarlo con alcuno stecco di Salvia, ò Rosmarino con olio, & aceto, e questa è stimata di tutte la più sana, percioche senza riceuere alcuna mala qualità di fuorauia viene il Pesce nel cuocersi a perder l'humido fouerchio, ch'egli hà, se è grasso a rasciuttarsi meglio. percioche ogni grasso, ma più quello de' Pesci, è nociuissimo allo Stomaco, & alla Testa. non è gran fatto da questa lontano l'arrostitura fatta nello

Arrosto nello spiedo.

nello spiedo , se non che questa può meno
esser'infetta da' vapori del fuoco , e massi-
me se è di carboni. vn'altro modo di arro-
stire vsasi ne' pesci minuti. & è, che si pon-
gono entro vn foglio di carta formato a
guisa d'vn tegame quadro,ò d'vn vaso atto
a cuocere simili cibi , e con olio , vnepassè
minute, petrosello, spetie,ò con altri con-
dimenti sù la graticola essi ancora si arro-
stiscono; nè conosco in questi vicio alcuno,
ò mala qualità,onde si può questa conditu-
ra vsare senza alcun dubbio sicuramente ,
purchè si riguardi , che non venga il Pesce
molto inzuppato d'olio . Non son già pri-
ui di qualche cattina qualità i Pesci , che
sù i viui carboni si cuocono , perche non si
può schiuare, che non riceuan'vn certo va-
pore maligno , ch'il carbone esala , e diffi-
cilmente si conseruano sucosi, com'auue-
ne ancora a quelli , che ne' forni si arrosti-
scono semplicemēte senz'olio,benche que-
sti siano priui di quel vicio de' carboni. ma
quelli,che ne gli stessi forni si cuocono cō-
diti con olio, e spetie,e posti ne'vasi a que-
sto affare conuenienti si mantengono più
morbidi , e sucosi, e sono grati al gusto, nè
veggiò , che possino apportar danno alcu-
no alla sanità .

Arrosto
nella car-
ta.

Pesce sù i
carboni ,

Arrosto
ne' forni:

La lessatura , com'è commune opinione
de' Medici , più tosto comunica al Pesce

H

qual-

qualche vmidità, che glie la scemi; io credo nondimeno, ch'il fuoco operi pure qualche cosa, e che nel cuocersi suapori insieme con l'acqua anche alcuna vmidità della sostanza del Pesce: ma nell'alleffarlo vi sono alcune differenze, perche v'è chi nella semplice acqua lo cuoce, chi in acqua mescolata con aceto, e chi in acqua, & vino, e chi in aceto e vino, & io lodo tutti questi modi, ma oue vi si ponga ò vino, ò aceto meglio si viene a corregger l'vmidità del Pesce; egli se ne vede poi manifesta vtilità, perche diuiene più saporoso, e di sostanza più sodo, e meno atto à putrefarsi. Segue a questa il friggere nella padella, la quale conditura da tutta la scuola de' Medici vie-

Fritto.

Gal. lib. 3. ne molto biasmata, pure io ne trouo vno
de Alim. di sapere a niun'altro inferiore, che non
fre. c. 30. solo la concede alle persone sane, ma l'antepone a quella, che si fa con arrostitir nella graticola, anzi che vuole questo stesso Maestro, che alcuni Pesci fritti, e sparsi leggermente di sale, sieno più saporiti, e migliori, e più amici dello stomaco, ch'in alcun' altro modo conditi. non hanno dunque i sani, s'à questo dottissimo huomo habbiamo fede, da temer tanto il Pesce fritto, se per altro non hanno sperimentato essere alla lor natura contrario. ma vsasi da alcuni (& vsauasi anche da gli Antichi, come ne fa testimonio.

stimonio lo stesso Autore) di condire il Pesce, poich'è fritto, cò vino; gli Antichi v'aggiungeuano vn cotal liquore chiamato *Ga. Garo*: ro, & era vna tal conditura di Pesci minuti salati, ò più tosto, come vno scrittore gra- *Plin. lib. 31. cap. 7. & 8.* uissimo delle cose naturali dice, era vn li- quore, che si faceua dell'interiori di vn Pe- scie chiamato *Garo*, & altre volte d'vn'al- tro chiamato *Scombro*, il quale hora in Roma chiamiamo *Maccarello*, e di tutte l'altre parti del Pesce, che si farebbon get- tate via, queste si macerauano col sale, e fa- ceuano quel liquore, quasi col sale putrefa- cendosi, che si diceua *Garo* tanto da essi stimato, e fra gli condimenti tenuto fra li più singolari, e delitiosi; hor poich'a noi questo condimento è mancato, ò più tosto da noi, che di più esquisito gusto siamo, che gli Antichi non erano, posto in obliuione, parliamo di quelle conditure, che di pre- sente vsiamo, il fine delle quali, benchè sia per lo più il far più saporite le viuande, de- ue essere il correggere, & emendare quel di vitio, ch'hauere si ritrouano, perche fuor di questo fine son dannose. quel fritto *Gels. lib. I. cap. 2.* dunque condito col vino è senza dubbio mi- gliore per la sanità, ch'il semplice fritto, ma quelle conditure, che si fanno con ri- cuocere due volte il Pesce, come con frig- gerlo, e poi rifrigerlo, ò con friggerlo, ●

marinarlo , e poi in graticola arrostarlo ,
 ouero lessarlo, e poi friggerlo, ò arrostarlo,
 ò in qualsiuoglia altro modo, che si faccino,
 non possono esser se non meno sane , per-
 cioche nella prima cuocitura si vien bene
 col mezo del fuoco a consumar quell'hu-
 mido superfluo, che hà il Pesce, e si rende
 più atto a digerire; ma con la seconda non
 può se non perder dell'humido nutritiuo ,
 e per questo diuenire manco atto a dar
 buon nutrimento .

Non è dissimile da quella conditura del
 fritto, ch'io dissi prima, quest'altra, che si fa
 Addobbi. alla medesima maniera, con friggere il Pe-
 sce, e gettarui suso del vino, spolverizzan-
 doui del Zucchero , aggiuntoui il sago di
 Aranci, e ricoperto fra due piatti, si che il
 vapore non isuanisca. la quale come più al
 gusto è grata , così credo sia più sana, asso-
 dandosi la sustantia del Pesce , e facendosi a
 questa maniera più accetto allo stomaco.
 dell'istessa qualità è vn'altra conditura, che
 chiamano Carpionato, perciocche a questa
 guisa molte volte si condiscono i Carpioni.
 ma il Pesce in questa maniera condito , e
 mangiato freddo è piggior , che quando
 caldo si mangia , anzi che in qualsiuoglia
 maniera, che si cuoce, sempre il Pesce man-
 glato freddo è meno amico dello stomaco,
 e se hà seco alcun vitio più facilmente lo
 com-

Carpio-
 nario .

Pesce ri-
 freddo .

comunica , e più facilmente può prouo-
 care quella spetie di dolori di ventre , che
 dicono Colici, & altri da questo poco diffe-
 renti. Le Marinature son molte, e diuerse,
 ma in due spetie principali si diuidono, cioè Marinatur
 in forti , e dolci. si fanno tutte del Pesce, ra :
 per lo più fritto, ò arrostito in graticola, ò
 nel forno , nel che poca varietà conosco io
 di maggiore, ò minor bontà, perche la stes-
 sa marinatura muta per tal modo la na-
 tura del Pesce così condito, che nulla ritie-
 ne della cottura passata . ma io stimo, che
 questa conditura sia stata ritrouata per ri-
 suegliar l'appetito, percioche a pena ritro-
 uerai altra cosa di questa spetie di cibo ,
 che meglio il faccia ; egli si vede tutto il dì
 non tornar con altro miglior mezo l'appe-
 tito già a fatto languido a' conualescenti ,
 che con questo . ma quanto più serue a ri-
 suegliar la voglia del mangiare, e satollarfi
 di altri cibi , tanto più parco deue esser
 l'huomo in mangiar di questo, perche il Pe-
 sce a questo modo acconcio diuiene di pig-
 gior nutrimento più grosso, e più malinco-
 nico , e l'vso di esso alle persone di simile
 natura, ò che di simili mali, cioè malinco-
 nici, patiscono, è inimicissimo, & in parti-
 colare è contrario a quel male , che chia-
 mano Hippocondriaco, deuno fuggirlo
 ancora coloro , che da' dolori colici , ò di

fianchi son molestati, e quegli ancora, che hanno i nerui deboli & infermi, com'ancora quelli, che son soggetti a' dolori di articolì, cioè a Podagre, a Chiragre, ad Arterica; e questo è vero molto più di quelle, che riceuono l'Aceto, e si chiamano per questa ragione forti, che delle dolci, ma queste sono poi più oppilatiue, nè son sì efficaci in prouocar l'appetito, e benchè non tutte, nè sempre l'istesse cose riceuano tãto quelle, quanto queste, generalmente nondimeno parlando le cose dette son vere. Vn'altra conditura vi è, che medesimamente in due spetie si diuide, e son le medesime, cioè in forte, & in dolce, & è quella, che falsi in

Gelatina. gelatina, e questa si fa col Pesce in qual si sia maniera, che sia cotto, ma s'in altra guisa farà cotto, che lessò, vi vuole il brodo poi d'altro Pesce per faru' il gelo. e se non che necessariamente questa è mangiata, fredda, nel rimanente molto più la lodarei, che le sudette, percioche è più grata allo stomaco, e potrebbe meglio ancora nutrire, & il brodo rappreso, e gelato alla maniera detta nutrisce meglio de' liquori, e delle cõditure, che ne gli altri Pesci si oprano. Poco differenti dalle marinature, e dall'altre conditure sudette son quelle, che chiamano Addobbi, de' quali già hò detto qualche cosa, ne si può aggiunger altro di par-

particolare, se non che alcune di questi possono esser men nocivi alla sanità, che i marinati, e massime di que' marinati, che con molto aceto son conseruati, ò che sono troppo dolci. sogliono ancora i Pesci, e massime poi, che son fritti, condirsi con diuersi sapori, ò con gli stessi sapori mangiarsi. i quali tutti possono fargli più grati al gusto, & alle volte ancora emendare qualche loro mala qualità, com'auuiene de' Pesci lessi, che si mangiano con sapori fatti di noci, & è opinione d'alcuni, che questi toglino via ogni malignità, che seco habbia, ò possa hauere il Pesce, poiche par che sia canonizzato appresso la scuola de' Medici, che la noce rimedij alli nocumenti del Pesce. Oltre alle dette altre conditure si vsano nel cuocere i Pesci, ch'io tralascio, ò per non saperle, ò per non mostrarmi sì curioso inuestigatore delle cose di cucina, ch'io ne sia stimato più di quel ch'ad onesta persona conuiene, dedito a i piaceri della gola, benche non solo vtile, ma necessario ancora sia ad vn diligente Medico di saper minutamente non solo la natura de' cibi, ma la qualità delle conditure, con le quali si soglion preparare, perche possa ancora determinare, quanto sia vtile, ò dannoso quel, che si mangia, anzi io penso che il più delle volte maggiore stima si debba fare.

Sapori
co' Pesci.

delle conditure, che de' cibi stessi, poiche da esse questi son quasi mutati in vn'altra natura; nel che hò veduto i più de' Medici, e massime de' Moderni del passato secolo sì poco curiosi, ch'a pena ne hanno ragionato, ò ne han ragionato poco, e confusamente, & in generale, e per tal modo, che nõ si può da coloro, che Medici non sono, anzi ne pure da qual si sia Medico (percioche son più gl'ignoranti, che i sauij) far de' particolari giuditio alcuno. ma lasciamo star questo, e non tralasciamo col trauiarci da quel, che si è incominciato a dire, di mostrar le qualità, che possono haue-
 re due altre conditure di presente vsate, forsi anche ne' tempi più antichi, cioè de'
Pasticci. pasticci, e de' guazzetti. quella fatta in pasticcio non è da stimare mal sana, percioche la parte nutritiua, e l'humore interno della sustantia del Pesce (com'ancora della carne) si conserua meglio, che nell'altre cotture non si fa, nelle quali possono più facilmente suaporare. i condimenti poi, che riceue sono di spetie, che possono emēdare la frigidità del Pesce, & oltre a ciò stimmo, ch'acquisti qualche cosa dalla pasta, doue si cuoce, benché questa non si voglia per maniera alcuna mangiare, & in somma non la reputo all'altre conditure men buone del semplice lessò, ò dell'arrosto inferiore.

riore. I guazzetti poi, che de' Pesci si fan- Guazzet-
no sono di mille fogge. quelli, che molto ti.
olio riceuono, e gran varietà di cōdimen-
ti, son molto allo stomaco nociui, nè, ben-
che non perdino quanto al dar' il nutrimen-
to, che sogliono, così bene nutriscono co-
me gli altri più semplici. onde migliori son
quelli, che si condiscono con vino, con her-
be odorose, ò d'altra spetie, purchè buone
sieno, con prugne, & vne passe, con mele,
ò sapa, con latte di mandole, ò di pigno-
li, ò con brodetti fatti, ò dell'istesse mando-
le, e de gli stessi pignoli, ò di noci, ò di auel-
lane. quelli che con cipolle trite, e prima
soffritte, aggiunteui delle prugne, e della
sapa, si fanno, possono per le reni apportar
qualche giouamento, e così si può andar
considerando de gli altri, perche troppo
lungo sarebbe il nominargli tutti ad vno
ad vno. fanno si ancora della polpa de' Pe-
sci delle Bragiote condite con coriandro, ò Bragiote.
finocchio, ò anisi, & altre cose, delle quali
non deuo. soggiunger' altro, non essendo
queste punto differensi dal semplice arro-
stito; ma non auuiene così delle Polpette, Polpette.
delle quali si può dire, che più facilmente
si digerischino, generalmente parlando,
ma possono l'vne dall'altre esser molto di-
uerse, riceuendo ancora diuersa spetie di
condimenti. finalmente conchiuderò il mio
dire

Gal. lib. 3. vn grauissimo Autore, cioè ch' elle son cau-
 de Alim. fa, quando son molto affettate, di molte
 fac. 10. crudità, e non è dubio, che le semplici son
 più sicure, com' altre volte hò accennato,
 in particolare egli par, che sia cosa conue-
 niente, che ne' tempi de' digiuni seruino più
 per correggere, che per far più saporite le
 viuande, hauendosi per questa maniera
 meglio cura della salute, e dell'anima, e
 del corpo.

De' Pesci in particolare.

Conuiemmi hora di ragionare più parti-
 cularmente de' Pesci, benché non sia luogo
 questo d'andar cercando curiosamente i
 nomi antichi, e raffrontargli co' moderni,
 ò descriuer la forma, la statura, e la qualità
 di ciascuno, ò insegnare i loro particolari
 istinti, ò mostrare in quali mari, in quali
 fiumi, e'n quali stagni, laghi, ò paludi si
 prendano, ò accennare in qual tempo, ò
 stagione dell'anno sieno migliori, ò piggio-
 ri, più, ò meno saporiti, e sugosi, ò in qual
 modo si debba più l'vno, che l'altro condire,
 & altre cose somiglianti, delle quali tutte
 non manca chi diligentemente habbia di-
 scorso; ma per sodisfare all'impresa, ch'hò
 da condurre a fine, basterà sommariamen-
 te andare accennando alcune cose, che più
 necessarie al proposito mi parranno, e con

vn ragionamento vnito, che non muoua tedio à chi legge, insegnare quali devono essere più, ò meno famigliari nelle mense di coloro, che vogliono in questa ragion di viuere hauer' il debito riguardo alla loro salute; per questo io non offeruerò in parlarne ordine alcuno, come i Naturali han fatto, ma ne parlerò secondo, ch' alla mente mi verranno; apportando prima alcune cose più generali.

Dico dunque, ch' i Pesci tutti vogliono esser mangiati freschi; percioche corrompendosi di natura loro facilissimamente, fuor dell'acqua, egli n'auuiene, che non mangiati per tempo, sieno di molto piggior nutrimento, e più facilmente cagionino que' mali, che dal mangiar' i Pesci vogliono alcuni, che procedino. E' benche non manchi, chi pensi, che pur alcuno ve ne sia, che voglia esser mangiato frollo, com' il Tonno, e per auuentura anche altri pesci grossi assai, perche sieno più teneri, e facili a digerire, io nondimeno tengo per cosa ferma, che e questi, e tutti gli altri sempre nutrischino tanto meglio quanto più di fresco sarranno mangiati, percioche tanto meno si sarà risoluto dell'humido buono, e nutritiuo, e che questo sia il vero, si caua facilmente dal sentirgli più saporiti, quanto più freschi sono. anzi di più, se alcuno vorrà

I Pesci vogliono esser mangiati freschi.

vorrà sperimentare quel, ch'io dico, si confermerà molto nella mia opinione, & è, che anche lo stesso Pesce, che fuor dell'acqua molto vive, come tutte le spetie d'Anguille, ò che ne' viuaij lungo tempo si conseruano (se però non sono dell'istessa acqua, nella quale son presi) sono ancora mangiati subito morti, e cucinati men grati al gusto di quelli, che dalle loro acque estratti vengono subito conditi, e mangiati. non si può negare già, che alcuni più gentili perdano più presto la lor bontà, che gli altri, e massime la Trota, & i Pesci più minuti, in somma tutti son meglio abbracciati dallo stomaco, e meglio nutriscono, quando più di fresco son presi, cotti, e posti in tauola.

Hanno in oltre i Pesci anche qualche differenza di bontà, secondo la conditione delle loro parti; io non dico di bontà di gusto, ma di nutrimento. la coda è parte più d'ogni altra libera dalle superfluità, perche, & è più in continuo moto, che l'altre parti, nè contiene interiora, non habendo cavità alcuna, & essendo meno grassa di qualsiuoglia altra parte. la testa per le contrarie ragioni al contrario è di tutte di superfluità più abbondante. la pancia tiene la strada di mezzo, ma la parte più sottile è più humida, perche anch'è più grassa.

la

la schiena è più simile alla coda, ma più du- Schiena.
 ra da smaltire, non essendo così dal moto
 essercitata. l'interiora sono tutte piene di Interiori.
 escrementi, hanno inimicitia con lo sto-
 maco, e col cuore alle volte sì grande, che
 mostrano di hauere qualche velenosità.
 l'voua son tutte dure al digerire. il latte è Voua.
 men nociuo, e così ancora il fegato, il qua- Latte.
 le di alcuni Pesci per altro ignobili, e mal Fegato.
 fani, è sì delicato che si può connumerare
 frà li più eletti cibi, che ne' giorni magri si
 vñano, e di altri non solo è di sapore deli-
 catissimo; ma ancora si digerisce facilmen-
 te, e dà nutrimento assai buono. più che
 altra parte è duro a digerire, e dà nutri-
 mento cattiuo, e malinconico il ventrico- Ventrico-
 lo; ma niuna nè è più inimica dello stoma- lo.
 co, ch'il grasso, che ancora alla testa è no- Grasso.
 ciuissimo, cagiona nausea, ò conturbamen-
 to dello stesso stomaco, vomito, vertigine,
 dolori di testa, dolori colici, e mille altri
 mali.

Hor per venire al particolare de' Pesci,
 vi darò principio da i minuti, e più fà-
 migliari, fra' quali il primo luogo quan-
 to all'esser più commune hà la Sarda, per- Sarda.
 cioche, & in abbondanza ve n'è, & in
 ogni tempo se n'hà copia, & in ogni men-
 sa, anche nelle pouere se ne vede, (per-
 cioche per lo più è di prezzo basso) & al
 gusto

gusto è molto grata, nè con la diuersità della cottura, ò conditura perde punto il suo sapore, perche ancor, che picciolo pesce sia, pure anche lessar si suole, e con sugo d'arancio, & olio, e pepe condire, e sopra à tutto non hà cosa, per la quale meriti biasmo, benchè vi sieno molti Pesci ad essa di bontà superiori. hà la carne mezzana, che tien più tosto del molle, ma hà però quella qualità, ch'io dissi da Latini chiamarsi friabile, onde facilmente si digerisce, e dà buonissimo nutrimento, è molto vicina di bontà alla sarda l'Alice, ch'io per la diuersità della sostanza della carne (perciò che questa comparata à quella è più duretta.) e per la forma del corpo stimo, che sia d'un'altra spetie, e non come alcuno imagina, dell'istessa. son molti, che hanno per più saporosa l'alice, che la sarda, ma quanto al nutrire poca differentia vi conosco, benchè questa di quella vn tantinò più presto si possa digerire. Restano molto inferiori a' detti pesci il sardone, e la sarda di sperone chiamata vestita di molta scaglia, e densa, ch'oue deurebbe renderla migliore, mostra, ch'ella è tanto peggiore, poichè con tutto lo spurgarsi per questa via la sua carne è men buona di sapore, e men sucosa dell'altra sarda, e dell'alice. a questa sarda, che di sperone dissi chiamarsi,

non

Alice;

Sardone.
Sarda di
sperone.

Sardina, e
sardella.

non è già superiore di bontà vn'altra sarda piccola, che per ciò sardina, ò sardella vien detta, è più insipida, e così ancora men sana.

Di tutti i sudetti Pesci, che piccioli sono, assai minori sono i lattarini, ma sono Lattarini. accettati al gusto. son migliori quei di mare, e poi quei di fiumi chiari, ò di laghi, ma cattivi sono quei de' fossi, ò di stagni. mangiansi communemente fritti con sugo di arancio, e caldi, nè riescono però a fatto senza qualche gusto conditi in altra maniera; si cuocono con herbe lessandogli, & vsandogli come per minestra.

Vien lasciata molto a dietro tanto di gusto, quanto di bontà. dalli più de' Pesci nominati la Lasca, la quale a pena con la Lasca: polpa della schiena suol dare qualche soddisfazione al palato. si troua alle volte però ripiena di alcune interiora di sapore dolci, e non a fatto dispiaceuole. s'ingrossano in alcuui laghi, e fiumi tanto, che passano il peso d'vna libra, e mezza, e più, ma sono anche piggiori, che non è la più picciola, e nel nutrire meno efficaci, & in somma si lasciano alle genti d'infima conditione; la picciola pure alcuna volta a persone di miglior fortuna è accettata. Euui ancora vna certa mescolanza di Pesci mi-Frittura. nuti, ch'alla Plebe insieme con la lasca per

per lo più si suol tralasciare, la quale è chiamata frittura, della quale non si può dir cosa di particolare, mentre di tanta varietà di specie è composta, pure perche non si mangia se non fritta, ell'ha di sicuro tutti quei difetti, ch'al fritto s'attribuiscono, nel rimanente non vi si vede alcun Pesce per lo più, che sia di cattiva natura. euene però vn picciolino, e tondo, la cui testa è piena di pietruzze minute, il quale quì in

Iozza. Roma chiamano Iozza; questo è di buon nutrimento, e puossi da coloro, a' quali il fritto si confà, mangiar liberamente, perche facilmente si smaltisce. Vn'altra specie di Pesce è chiamata con lo stesso nome di frittura, & a differentia della pri-

Frittura grossa. ma si dice frittura grossa, la quale non fa prei qual Pesce fusse appo gl'antichi, nè come di presente altroue si chiami, trouandomi non hauerci fatta alcuna diligenza, è di sustantia buona, & a par d'ogni altro pesce minore nutrice, e si digerisce facilmente non hauendo la carne dura. ma molto più ricercato da coloro, che a' pia-

Fraulino. ceri della gola sogliono attendere, è il fraulino, benchè sia di carne più dura, e di bianchezza maggiore, ma tanto supera il sopradetto di bontà, quanto lo supera nell'esser più saporito, & è di quei Pesci, che son lodati fritti, parendo, ch'a questo modo
fieno

fieno meglio riceuuti dallo stomaco. se que-
 sto quãdo è ingrossato, e lo stesso ch'il Den-
 tale, certa cosa è, che quanto è più grosso, Dentale.
 tanto è più duro da digerire; per questo si
 può stimare, che sia vero quello, che dicono
 alcuni, che stringa il ventre. io trouo però
 alcuno Autore, a cui si può in queste cose
 dar credenza, c'hà voluto, ch'il Frauolino
 s'ingrossi alle volte al peso di venti libbre, e
 pure si veggono de' Dentali, che non passa-
 no le dieci; onde si può dire, ch'il Frauoli-
 no grosso sia ben simile, ma non vna cosa,
 stessa col Dentale, e per distinguer l'vno dal-
 l'altro vogliono, ch'il Frauolino habbia gli
 occhi grandi con vna macchia gialla, e sia
 dischiata più inarcata, ch'il Dentale. ma
 sia come si voglia, l'vno, e l'altro è buono,
 nè poi, che sono d'vna stessa grandezza è
 l'vno dell'altro più, ò men duro a digerire,
 nè dà migliore, ò piggior nutrimento.
 ma poniamo anche in questo luogo, nel
 quale de' Pesci minuti habbiam parlato,
 l'Agucchia. questa di bontà nò è in tutto da Agucchia
 dispregiare, benchè sia vn poco dura al di-
 gerire. è men famigliare, ma più nobile la
 Lampreda, non gran fatto nella forma del Lampre-
da.
 corpo dall'Agucchia dissimile, se non che
 questa hà il becco, e quella n'è priua, son
 di diferente colore, ma lunghe di corpo
 l'vna, e l'altra. è stimata la Lampreda da
 I alcuni

Aless. Pot. alcuni de' Medici moderni (perciocche non
del Vin. de si sà , se gli Antichi l'habbian per modo al-
Rom. in l. cuno cognosciuta) per cibo di buona su-
3. cap. 12. stantia, e di lodeuole nutrimento, ma se dia-
Cast. Dur. mo punto fede a' segni, che da tutti gli scrit-
halzer. del tori son'apportati per conoscere la bontà
la sanità de' Pesci, certo è, che la Lâpreda ne hà mol-
Pisanell. ti da biasmare, nè sò se n'habbia alcuno da
de osc. 20. lodare. l'esser'ignuda, l'esser sêza spina, l'ha-
pat. fne. uer simiglianza grande con altri pesci di
 natura pessimi, anzi esser dell'istessa natura
 (poiche hà la stessa viuacità , che l'Anguil-
 la) e nascer nell'istesse acque, l'esser di carne
 dura, e viscosa, l'abondar di grasso son tut-
 ti segni di poca bontà , che se per dimorar
 continuamente ne' luoghi pietrosi (onde
 vogliono , s'habbia acquistato il nome di
 Lampreda , come quella , che sempre lam-
 bisce le pietre) alcuno vuol giudicarla per
 buona, sì il faccia, ch'io non hò hora tempo
 opportuno a conuincere con altre ragioni
 il contrario . io vorrei ch'i Moderni , che
 voglion determinar le cose di loro capric-
 cio apportassero qualche ragione almeno
 leggiera de' loro detti . io riconosco nella
 Lampreda più il prezzo grande fattole da
 coloro, ch'alle delitie del mangiare son da-
 ti in preda, che quello se ne debba fare da
 chi brama di vsare cibi proportionati alla
 sua sanità . può esser, che quella di mare
 (per-

(percioche non nasce ella solo nell'acqua dolce, benchè vn moderno trà i Pesci d'acqua dolce la connumerì, ma anche in Mare) sia migliore almeno per la sanità; ma l'vna, e l'altra io stimo per cibo di cattiuo sugo, e non mi manca chi al mio parere si accosti non persone mica di poca autorità, anzi vi è chi racconta, che essendo in vn conuito posto a tauola vn Cappone, che in vece di lardelli, era infilzato di Lampredozze, tutti i conuitati, che ne mangiarono, se ne ritrouarono graeuemente molestati,

Card. lib. 3. de sanit. tuen c. 54. Pissanell. loco cit. Gard. loco ci. Brupin de re cib. lib 20 capit. 21. Brupin. loco cit.

Ma di tutti i Pesci, che fin'hora habbiamo nominati, si può dare il vanto alla Triglia, percioche questa hà con se tutte quelle parti, ch'in vn Pesce buono si desiderano, se non vi si volesse ancora insieme la grandezza del corpo. è di bontà di sustantia superiore a molti, di sapore inferiore a niuno, nella delicatezza di alcune sue particelle superiore a tutti. se n'hà in tanta, abondanza, ch'anche le mense de' più poveri artisti alle volte ne son piene; che se di rado se ne vedesse, io non sò qual Pesce a maggior prezzo si comperasse, e ben vediamo, ch'essendo per lo più picciola di statura, quando alcuna ne comparisce di straordinaria grandezza, se n'accresce il prezzo in modo, che l'esser troppo eccessiuo toglierebbe la credenza al vero. e pure sap-

Triglia.

Plin. lib. 9. piamo, esserne stata comperata vna cento
cap. 17. vinticinque scudi d'oro, & vn'altra, ch'a sei
Seneca E- libre di peso giungeua, dugento scudi me-
pist. 48. desimamente d'oro, anzi esserne andato an-
Suet. in Ti- che innanzi il prezzo a dugento cinquāta:
ber. nè farebbe di ciò da merauigliarsi, perche
 se a proportion del peso si fusse venduta
 quella, che dice vn naturale historico, ef-
 sere stata presa di peso di ottanta libre, il
 prezzo saria salito a somma incredibile.
 ma a questa maniera si compera più la ra-
 rità, che la bontà de i cibi, perche veramen-
 te la Triglia, come passa vna certa grossez-
 za sua naturale, cioè il peso di quattro on-
 cie, ò mezza libra al più, diuiene men fa-
Gal. lib. 3. porita, e meno sana, diuenendo assai più
de Alim. dura di prima a digerirsi. ma poiche per
fac. 6. 37. ancora non habbiam parlato, se non di Pe-
 sci piccioli, aggiugiamone alcuni altri, che
 nella grandezza a i sopranominati succe-
 dono. Frà questi è lo Scombro detto da noi
Maccarel- Maccarello, la stagione del quale per esser
lo. di Aprile, facendosene all'hora gran pesca,
 da alcuni popoli vien chiamato Pesce d'A-
 prile. e, per quanto appartiene alla sua bon-
 tà, in quel tempo può hauerfi in qualche
 prezzo, perche ingrassandosi diuiene la sua
 carne, perduta vna sua certa natural sec-
 chezza, più morbida, e saporosa, e così an-
 cora più facile a digerire, oue in altri tem-
 pi a

pi a smaltire è dura, e stringe il corpo, e credo, che comparato a gli altri Pesci nutrisca manco, delche se vuoi hauer di più qualch'altro testimonio, considera l'hauer questo pesce, e la testa, & il ventre quasi voto, e senza alcuna particella, come gli altri hanno, che contenga qualche poco di sugo buono, molto migliore, benchè non si grato al gusto è il Capone, cioè quello, ch'è rosso, non quello, che hà il becco sparso a guisa di vna forcinetta, e la schiena armata di alcune spine larghe, e quasi di osso, & è di colore rossigno sì, ma fosco, che dà nel berrettino, oue quello è di vn rosso acceso, & è più grosso. & hà quella carne della qualità, ch'io dissi desiderarsi tanto da' Medici ne' pesci, e chiamasi da essi Friabile; è ben duretta, ma bianchissima, onde molto bene nutrisce, & hà seco pochissime superfluità. ma quell'altro più picciolo, che hà lo stesso nome, è molto in ogni cosa inferiore, e come questo è degno di esser veduto nelle mense nobili, così quello solo nelle vili deue hauer luogo, dal quale non è molto dissimile nel colore vn altro pesce minore quanto alla lunghezza del corpo chiamato Lucerna; hà il capo grosso assai, la carne tenace, e dura più assai dell'ultimo tappone, ma questo ancora, come quello riesce meglio lesso, ò in guazzetto, che al-

Capone.
Vn'altro
Capone.

Lucerna.

tramente; credo, che nutrisca assai, ma difficilmente nello stomaco si smaltisce, nè digerito bene può dar nutrimento a fatto cattiuo, benchè pesce ignobile sia.

Carpioni.
Persico.
Agone.
Temere.

Nobili sono stimati il Pesce Persico, l'Agone, il Temere, & il Carpione, Pesci a noi stranieri, ma a i Lombardi famigliari, de' quali nò dirò altro, che quello ne han detto alcuni Autori, poichè io di proprio mio sapere non ne posso alcuna cosa determinare. dicono dunque questi esser tutti di sì buona sostanza, che se non sono molto grossi, cioè, che non passino vna libra, e mezza, son conceduti a gl'infermi, il che non è mica segno da dispregiare ne' nostri tempi, c'habbiamo fatto co' Pesci inimicitia, non per altro se non perchè alcune volte ci viene per precetto vietato l'uso della carne; perchè la Natura ribelle, che ci guida, e la quale par, ch'anche in questo i Medici vadano assecondando, brama sempre più quello, che le vien proibito. ma seguiamo il nostro ragionamento, andando innanzi a dir'alcuna cosa di quelli, che di maggiore statura sono. la Tinca è Pesce quì principalmente molto in uso, essendouene per la copia de' Laghi vicini in grande abbondanza, ma è più tosto ignobile, ch'altramente, & è di pessimo nutrimento. picciola è cattiuo in modo, ch'a pena
l'inf.

Tinca.

l'infima plebe si degna mangiarne . grossa ,
 benche al gusto più grata , è forsi piggior
 per la sanità . se con alcuna cottura si può
 scemare il suo vitio è col friggerla, ò cuo-
 cerla nel forno con buonissime spetie, & al-
 cuna herba odorifera . se pure se ne man-
 gia, deue esser non molto grossa , cioè, che
 non passi il peso di due libre , ò tre, deue
 hauer la carne bianca , e dura , e che non
 habbia la pelle grossa assai , e dessi schifare
 ad ogni suo potere da ciascuno di non sa-
 tollarsi del suo grasso , perche non altra-
 mente, che quello dell' Anguilla offende no-
 tabilmente lo stomaco, e la testa. ma quan-
 to è ignobile, e per la sanità nociua la Tin-
 ca, altrettanto nobile, e sana viene stimata
 la Trotta. nõ si oppone a questo Pesce vitio Trotta
 alcuno , benche ve ne sia di vna spetie mi-
 gliore, ch'vn'altra ; percioche quella , ch'è
 macchiata di rosso è migliore , che quella,
 che è macchiata di nero, e migliore di tut-
 te quelle, che niuna macchia hà, quella an-
 cora, che hà la carne rossa è stimata miglio-
 re dell'altre. hà cõ se la Trotta vna lode par-
 ticulare non così commune ad altro Pesce,
 cioè, che col suo nutrimento rinfresca il fan-
 gue, e lo ricrea, cõ tutto, che per altra par-
 te accresca il seme , segno manifestissimo
 della bontà della sua sustantia, ond'io non sò
 vedere , mentre che si dica, a questo essere

atta, ch'è tanto come a dire, che accresca l'humido radicale, per qual cagione alcuni Moderni a i vecchi prohibire la voglino; perche se bene io concedo, che rinfreschi il sangue, il che par, che ne' vecchi, che freddo di natural'hanno, non sia a proposito, questo non è impedimentp tale, che debba a fatto negare ad essi il suo vso, poiche rinfrescare il sangue si dice non veramente con raffreddarlo, ma con generare vn sangue temperato, e lodeuole, non di quel calore, che gli altri cibi lo producono. non credo dunque, che la Trotta più de gli altri pesci possa essere a' Vecchi contraria. Ma poiche tanto questa, quanto la Tinca son Pesci di acque dolci, diciamo ancora qualche cosa de gli altri, ch'in simili acque dimorano. di questi vno ne è il Barbo, il quale non sò, come si possa stimare di alcuna bontà, poiche le sue interiore son quasi velenose, e massime in alcuni tempi dell'anno, benche sempre sogliono cagionare dolori colici, & alcuni altri di questi molto piggiori con vomito, e mille altri cattiuu accidenti. in oltre egli è questo stesso Pesce in alcuni luoghi di poco buono odore, e par, che sappia di fango, ned è la sua carne di tal sustantia, che mi paia meriteuole, d'esser tra le buone connumerata, benche alcuno volesse, che frà le piggiori connumerar

Barbo.

merar non si debba. è ben di questo miglio-
 re lo Squaro, perche hà miglior polpa, ma Squaro
 anche perche è priuo di quel sospetto, che
 danno l'interiora di quello, con tutto, che
 quasi tutti i Pesci a questi somiglianti, a
 certi tempi le habbiano di sì strana natura,
 che facilmente generano i mali sudetti, ma
 a gli altri Pesci questo auuiene per acciden-
 te, percioche nella Primavera, quando mol-
 ta quantità se ne prende, mangiano alcune
 cose cattive, dalle quali poi acquistano
 quella malitia di offendere, chi ne mangia,
 ma nel Barbo l'interiora sempre son cattive,
 e ne' sudetti tempi diuengono pessime.
 La Laccia ancora essa, benchè sia Pesce di Laccia
 Mare, nell'acque de' Fiumi si prède ne' tem-
 pi di Primavera, quando solo per cibo può
 seruire, perche quella, che nel mare è presa
 è sì asciutta, & insipida, e con questo di sot-
 tilissime spine si ripiena, ch' il mangiarla è
 affannosa cosa. Ne' Fiumi s'ingrossa, ma
 non può lasciare quelle sue tante spine, che
 non solo arrecan tedio in mangiarla, ma
 ancora pericolo. Bèchè l'industria de' Trin-
 cianti soglia cō molta leggiadria leuata la
 spina di mezzo, torne via anche tutte l'al-
 tre. è però molto grata al gusto, ma per
 ragion di cibo sano non è da esser ricerca-
 ta al paro de' Pesci assolutamente buoni.
 Vn'altro Pesce di nome poco differente da
 questo

questo è il Luccio, ma l'auanza però in bontà, merauigliomi, ch'alcuni Moderni habbian voluto, che sia mal sano, & habbbon' in questo qualche ragione, se fusse vero quello, ch'alcuni dicono, ch'egli si generi dal seme delle Tinche, benché dal seme di altri Pesci ancora vogliono, che nasca. ma ò che questo sia vero, ò nò, ogni volta, ch'il Luccio sia nato in acque buone, sarà di buonissimo nutrimento al par d'ogni altro d'acqua dolce, se la sola Trota ne trarrà; perche veramente la sua carne è bianca, duretta sì, ma molto friabile, com' i Medici dicono, senza grasso, e simile alla Triglia tanto da gli stessi Medici lodata. egli non si può negare però, che non sia insipido, ma questo non gli scema la bontà del nutrimento, ma fatto stare lungo tempo in sale si assoda in tal guisa, che niuno altro Pesce hà sì dura la carne. ma è cosa merauigliosa quel, che di questo Pesce racconta vn dotto Medico Franzese, cioè, ch' in Inghilterra, oue sono i più nobili Lucci, che sieno in altra parte del mondo, vvasi da' venditori sparar loro il ventre, perche il cōpratore veggia se sieno grassi, ò nò, che se grassi non riescono, senza prenderfi altro pensiero della ferita, gli rigettano ne' viuai, oue la ferita senz' altra cura si salda, e ve gli tengono fin tanto, che s'ingras-

Pisanell.
de esc. &
pot. fac.
Lud. Non.
lib. 3. de
recib. c. 34
Card. l. 3.
de san.
tuen.
cap. 65.
Card. loc.
citato.

Bricierin.
l. 12. c. 11.
de re cib.

graffano. soggiunge lo stesso Autore, hauer
pésato alcuni questo auuenire, per lo com-
mercio, e toccamento de' Lucci con le Tin-
che, le quali hauendo la carne tenace, e vi-
scosa possono saldare la detta apertura; ma
ciò è vna vanità, e molto meglio detto è
quello, che per ragion di questa merauiglia
lo stesso apporta, cioè, ch'il Luccio ha vna
tal proprietà dalla Natura, per la quale fa-
cilmente la lua carne disunita si riunisce, il
che egli caua dal vedere, che l'interiora
dello stesso Pesce han si fatta virtù, che
stringono, e condensano il latte non altra-
mente, che si faccia qualsiuoglia altra ma-
teria a questo effetto usata.

Hora lasciando questo da parte venghia-
mo a parlare dell'Anguilla, la quale non Anguilla.
dourebbe esser più amica dell'huomo di
quel, che si sia qualsiuoglia spetie di Ser-
penti, delli quali però alcuni io non isti-
mo, che portassero usati ne' cibi tanto dan-
no, e fossero sì contrarij alla nostra natura
quanto è l'Anguilla, massime presa in ac-
que poco lodeuoli; non ha ella con se bontà
alcuna, anzi all'incontro ha molti vitiij, e
merauigliomi di tal'vno: (il qual non so Castor.
quantò buon giudicio dia di simili cose) Dnr. nel
che vuole, che di buon nutrimento sia, e che tes. della
salata sia buona per lo stomaco. ella non san.
lascia mai nè per sale, nè per altro condi-
mento

mento la sua malitia naturale di esser particolare snente allo stomaco inimica, poiche non può lasciare, ma solo in qualche parte moderare quella naturale viscosità, con la quale alle tuniche dello stomaco attaccandosi, e trattenendouisi per lungo tempo, cagiona nausea, e dolore, & alcuna volta vomito, grauezza di testa, impedimento di vrina, debolezza de' nerui, fiacchezza degli articolii: lasci si pur mangiare à coloro, ch'allettati dalla piaceuolezza del suo sapore, non tralascierebbono di mangiarne, ancor che molto piggior fusse, che ella non è. e

*Card. l. 3.
de san. tuñ.
cap. 26.*

pure vno scrittore nobile del secolo passato, vuol, che la Tinca sia di bôrdà all' Anguilla inferiore; ma egli si vuol far paragone dell' Anguille; con le Tinche, che nelle stesse acque nascono, perche forsi l' Anguille di Mare, benche molto insipide, saranno migliori delle Tinche, le quali sempre in acque dolci, e per lo più grosse, e fangose son produtte; ma la verità è, che l' Anguilla è di sustantia piggior, percioche nasce di putredine, onde racconta vn diligente scrittore della Natura de' Pesci, & è riferito dallo stesso, ch'hor hora citai, essere stato gettato in vn certo lago vn corpo morto di vn Cavallo, & indi a non molto tempo esserui nata vna gran quâtità di Anguille.

*Rondelet.
de Pife.*

Murena.

le. Non è di sì contraria natura a noi la Mu-

rena

rena nella lunghezza del corpo all'Anguilla molto simile, benché nel cuoio molto differente; ma nè questa ci deve essere accetta. ella per quanto ne dicono gli scrittori, si mescola co' serpenti, e di essi concepisce. v'è chi dice, ch'ella non altramente, che le Vipere, habbia ne' denti il veleno, onde non si assicurano i Pescatori, mentre è viua, con le mani toccarla. lascio di dire, quanto ella sia vorace, e come si pasca di carne humana, delche ci rende sufficiente testimonio la crudeltà di Vedio Pollione, che gettaua a diuorare gli Schiaui condannati alla morte ne' viuaij, oue erano le Murene. e non solo la carne humana, ma ella trangugia ancora auidissimamente tutte le lordure, che nell'acque ritroua; se bene volendo noi a questo riguardare, non abborriamo meno la Triglia, che lodatissimo Pesce è, la quale nondimeno è più ch'ogn'altro auido d'ogni sporcizia, come i Naturali affermano. Con la Murena, che veramente è pesce di Mare (benche vi sia, chi voglia, che dal Mare alle volte nell'acque dolci si trasferisca) tornerà a i Pesci di Mare. frà quali vno ignobile ven'è, che dal colore verde mescolato col rosso, ch'egli ottiene, si hà acquistato il nome di Pappagallo, al gusto ingrato, e dannoso alla sanità. ma più spesso nelle Pescherie si vede vn altro Pesce, che chiamano Sal-

*Plin. l. 9.
cap. 23.*

*Rondel. de
Pisc. l. 15.
cap. 4.*

Pappa-
gallo.

Salpa.

pa bello al vedere, percioche egli par quasi ad arte listato d'oro, e di argento, ma di carne sì asciutta, e sì sporco nell'interiora, che non è degno di comparire nelle mense di persone di mediocre fortuna, non che delle ricche, e nobili. hà in alcuni tempi, come ne' mesi più caldi, vn certo odore non dispiaceuole, & all'hora la sua carne pare alquanto meno insipida, & asciutta; dal volgo per vederla così vergata di oro, vien chiamata Orata, ma questa è Pesce altrettanto nobile, e sano, quanto ignobile, e poco sano è la Salpa; perche l'Orata è di carne molto dura, & ancorche per questo sia vn poco difficile a smaltire, ell'è tuttauia di buonissimo nutrimento a par di qual si sia altro pesce simile. non è di bontà a questa inferiore lo Scorfano, benchè habbia la carne forsi dell'Orata più dura; ma nutrisce anche questo bene, se bene si digerisce; non così già vn'altro Pesce di simil nome, ma più picciolo, e per questo chiamato col diminutiuo Scorfanello, il quale non solo nella grandezza, ma nel colore ancora è da quello differente. questo, com'io dissi, è picciolo, quello è maggiore; questo è di colore nericcio. ò più tosto frà rosso, e nero, quello è di colore rosso accefo; questo si pasce di fango, e ne' luoghifangosi vien preso; quello si prende in alto mare; onde

Orata.

Scorfano.

Scorfanello.

Onde questo non può esser di buon nutri-
 mento, quello sì. Ma perche andiamo noi
 tanto ritardandoci di parlar del Cefalo Pe- Cefalo.
 sce sì noto, e tanto in vso, e sì famigliare ad
 ogni persona? Questo pesce si può dire, che
 non d'vna, ma di molte spetie sia frà se stes-
 se assai differenti, perche non tutto, che tut-
 te sieno quanto alla forma del corpo simi-
 li, si distinguono nondimeno dall'esser più,
 ò meno saporite, dall'hauer buono, ò cattiuo
 odore, dall'hauer la carne più, ò meno
 molle, onde auuiene, che migliori, ò pig-
 giori di nutrimento riescono; per questo è
 necessario conoscere vno dall'altro; quelli,
 che di Mare sono, dico, che nel Mare son-
 presi, si come di sapore son più grati, così
 sono anche più sani. quelli, che ne gli sta- Gal. lib. 3.
 gni, e nelle paludi si prendono, sono, e più de Alim.
 insipidi, & assai meno sani, anzi, che danno fac. c. 25.
 nutrimento malinconico, generano oppi-
 lationi, e son nemici dello stomaco, nè io
 reputo questi punto superiori di bontà al-
 l'Anguille, & alle Tinche, & a gli altri pesci,
 che ne' luoghi sporchi, e fangosi si genera-
 no. anzi, che il grasso di questi non è mica
 men nociuo allo stomaco, & alla testa, che
 quello delle stesse Anguille, e delle Tinche,
 e vi è chi vuole, ch'anche quelli de' fiumi Aet. lib. ...
 habbiano gli stessi vitij, e pure se è vero cap. 137.
 quel, che da altri si dice, ve ne sono anche
 de'

Arist. l. 5. de histor. anim. cap. 11. de' piggiori, perche vna spetie ve n'è, che dal fango, e dalle lordure dell'acque, non, altrimenti ch'i vermi, suol nascere. in somma il Cefalo di qual si sia spetie, mangiato in abbondanza, massime la sera a cena suol

Paul. 1or. de Piscib. Rom. cap. 10. causare vn graue dolore di testa, come afferma vn dotto Historico, e Medico insieme, che già de' pesci Romani scrisse.

Ma di gran lunga vien superato, e nella delicatezza, e nella bontà il Cefalo dalla Spigola; la quale da' Medici di sì buon nutrimento è giudicata, che non istimano la sua carne inferiore a quella della Pernice; onde qual merauiglia è, se da essi è nelle feбри conceduta? vi è nondimeno differenza di bontà nell'istessa spetie, come in tutte l'altre dal luogo dove son prese, e dal tempo, nel quale si mangiano. furono celebrate anticamente quelle, ch'eran prese nel Te-

Card. de san. tuen. lib. 3. c. 37. uere frà due ponti, e nel mese di Gennaio, com'ancora al presente auuiene, ma l'esser presa frà due ponti faceuala bene più sapo-rita al gusto, ma non più sana, anzi piggior per la sanità, perche iui ingrassaua dalle

Lud. Nönn. de re cib. l. 3. c. 16. lordure, che vi si scaricauano dalle chiaui che maggiori della Città, come nota vn diligente Medico moderno. Dal Lupo (percioche di questo nome chiamasi la Spigola appresso i Latini) passiamo al Drago, Pesce così chiamato da' Greci, & in queste nostre

nostre pescherie Tragina, questo è pesce
 di carne dura, e non a fatto ingrata al gu-
 sto, e se bene si smaltisce, dà buon nutri-
 mento. egli hà alcune spine, che sono vele- *Card. l. 3.*
 nose, percioche pungendo (come afferma *cap. 40.*
 vn dottissimo Medico) fa venir dolori, e
 spasmi, & è da merauigliarsi di quello, che
 lo stesso scrittore vi aggiunge di due rime-
 dij, che sanano le dette punture, l'vno è la *Diosc. l. 2.*
 carne della Triglia postauì suso, e l'altro il *cap. 14.*
 fegato dello stesso Drago, ò Tragina, bêche
 vn' antichissimo, e graue scrittore dica, che
 lo stesso pesce sparato, e posto su la punta-
 ra serua per rimedio di essa, può essere, che
 l'vno, e l'altro rimedio sia buono, & a pro- *Salmone.*
 posito. Ma è bẽ più saporito forsi, e di que-
 sto, e della Spigola ancora il Salmone pesce
 non veduto mai in queste nostre pescherie,
 percioche nõ viẽ cõdotto quã se nõ salato,
 ma per quanto gli scrittori ne dicono, è al- *Card. l. 3.*
 trettãto di natura vitioso, poiche è cõtra- *de sanit.*
 rio allo stomaco, e difficilmẽte si smaltisce. *tu en. c. 70.*
 Alla Spigola è quasi eguale in bõtà il Coruo, *Bruierin.*
 ma di sapore vien tanto dalla Spigola supe- *de recib.*
 rato, che nulla più, & han ragione colo- *l. 22. c. 17.*
 ro, ch'a i piaceri della gola son dati, di non
 farne molta stima, benchè per altro non sia
 di sì cattiuà natura, che non si possa anche
 con ritrarne buon nutrimento vsare. E' po- *Regina.*
 co più del Coruo saporita la Regina nella

K sua

sua stagione. questo è pesce straniero , per-
cioche nel secolo passato quì non si vede-

Scapp. de
Cuc. lib. 3. ua , come dice vn'Autore di Cucina , al
quale si può in queste cose dar credenza .

cap. 130.
Paul. 1or.
de Pisc.
cap. 38. fanno però mentione vn'altro Autore più
grauè , il quale lo stima per pesce buono .
certo è , che la sua carne è facile a digerir-

re . Lodasi la lingua di questo pesce per sa-
poritissima, ma la carne a molti non piace,
perche è sempre insipida. ma frà questi ci-

Ombrina. bi assai più è stimata l'Ombrina , non solo
perche di sapore è di gran lunga migliore,
ma anche perche dà migliore, e più copio-
so nutrimento . ell'è degna delle mense de'
grandi per ogni rispetto, onde meritamen-
te vâ al pari dello Storione , ò almeno ot-
tiene il secondo luogo , e da alcuni vien
chiamato pesce regio, e tãto questo, quan-
to quello, del quale appresso ragionerò, son
più , ch'altri da' golosi con auidità grande
mangiati; e piacemi a questo proposito
raccontare vna piaceuole historietta rife-

Paul. 1or.
de Piscib.
cap. 3. rita da vno scrittore nobile altre volte quì
nominato , la quale stimo, che sia per esser
grata a chi legge, non altrimenti, che so-

glia ne' conuiti dilettere di vdir cose simi-
li . Egli fù in Roma vn Tito Tamisio hu-
mo molto faceto, e burleuole, ma dato ol-
tre modo alla gola in preda , per cagion
della quale ogni altra cosa haurebbe posto

in

in abbandono, anche la riputatione propria. questi vn giorno auuifato da vn suo famiglia, che nella Pescheria haueua veduto vna grossissima Ombrina, la cui testa si mandaua a presentare, com'è costume nella Città per legge introdotto, alli Conseruatori, che di quel tempo si ritrouano in magistrato, presa egli vna cotale scusa di vna qualche lite, da essi nel Campidoglio si trasferì, & introdotto industriosamente ragionamento, aspettaua d'esser con esso loro a pranso inuitato, come soleano alle volte fare; ma veduto, che la testa dell'Ombrina era stata mandata da quei Signori in dono ornata di molti fiori, al Cardinal Riario, presasi licentia, seguì le vestigia del portatore, e veduto dou'era mandata, tutto allegro pensò hauer trouato sua ventura, essendo spesso solito esser' inuitato da quel Cardinale alla sua tauola. ma la cosa andò altramente, perche veduta il Cardinale sì grossa testa, essendo huomo di animo liberale: Questa sì gran testa, disse, si conuiene ad vn gran Cardinale, sì che adornatala di nuoui fiori, la mandò a donare al Cardinale Federico Sanseuerino. Non si stancò Tamisio, ma sbrigatosi di là tutto frettoloso seguì i seruenti, ch'il dono portauano, e peruenuto al luogo destinato, vide il detto Cardinale Sanseuerino vsar l'istessa libera-

lità con altri ; percioche ornata di nuouo ,
 e coronata quella Testa di fiori , la mandò
 in dono in Trasteuere ad Agostin Ghigi
 huomo ricchissimo , il quale iui fabricaua
 vna sontuosissima habitatione . Tamisio ,
 c'hormai era stanco, questo veduto, si assi-
 curò di douer godere la tanto bramata , e
 desiata Testa , ma egli si trouò ingannato
 anche questa volta dalla sua speranza, per-
 cioche il Ghigi ad vna sua donna la man-
 dò, che dalla bellezza del corpo, e dalle lu-
 singheuoli sue maniere, con le quali ciascu-
 no si faceua soggetto, si haueua acquistato
 il nome d'Imperia. era Tamisio non solo
 per la lunghezza del viaggio fatto, ma per-
 che huomo molto corpulento era , di età
 vecchio, e di lunga toga vestito, già tutto
 sudato , e stanco ; e pure tratto dalla bra-
 ma della gola , seguìtò anche questa volta
 il portator del dono , e peruenuto in casa
 della Donna , non si vergognò con quella
 meretrice porsi a tauola per acquietare
 l'ansietà , ch'egli di quel cibo haueua . Ma
 torniamo al nostro proposito ; con tutto
 che l'Ombrina sia pesce sì nobile , il primo
 luogo nondimeno è da tutti vniuersalmète,
 Storione . allo Storione cōceduto, percioche si crede,
 che questo sia il più suaue pesce, che si man-
 gi, e non comparisce altroue , che nelle
 menfe de' grandi, e pure tanto questo quan-
 to

to l'Ombrina si cuociono con difficoltà per modo tale, che alcuni han voluto, che se ne debbano astenere coloro, che non hanno lo stomaco gagliardo. nondimeno egli è cosa certa, che le Porcellette. le quali so- Porcellette
no Storioncelli piccioli infino ad vna cotal C
moderata grandezza, non sono sì dure a digerire, come i grossi, benché ne anche die-
no al palato tanto diletto, nè sì potente-
mente nutrischino. v'è chi vuole, che l'vno,
e l'altro di questi, ma più lo Storione, deb-
ba esser mangiato alquanto frollo, cosa pe-
rò molto contraria alla natura de' pesci;
pèlano, che questo sia vero ne i pesci, ch'af-
fai grossi sono, sì come ancora dicono del
Tonno, il quale ancorché alla gola dia la Tonno
sua parte di gusto, non per questo è meno
de gli altri due pesci ultimamente nomi-
nati, duro a smaltire, ò meno a gli stoma-
chi deboli molesto, e massime rispetto a
quella parte, ch'è più del palato amica,
cioè della pancia, e dell'altre parti vicine,
perche le parti men grasse son bene men-
dello stomaco inimiche; come sono anche
men del palato amiche; ma io stimo, che
quelle sieno allo stomaco più graui per la
loro molta grassezza, la quale partorisce
conturbamèto di stomaco, e vomito, ponèn-
dolo sossopra, e queste sieno allo stesso sto-
maco non meno graui per la loro durezza;

per la quale si rendono più difficili a digerire, ancor ch'io faccia più conto del vicio di quelle, che di queste: ma si come hò detto, che gli Storioni piccioli si smaltiscono più facilmente, che i grossi, così l'istesso si

Palamide. deue dire delle Palamidi (perche in tutte le spetie d'animali lo stesso auuiene) queste sono Tonni piccioli fino ad vna certa grandezza, alli quali si attribuisce virtù di prouocar l'vrina, e pure anche questi sono alquanto duri a digerire. Alle Palamidi fanno alcuni simile la Leccia, ma questa cresce a pari del Tonno, ò poco meno, & è di carne tanto simile allo Storione nella biãchezza, e nella durezza, che molti dallo Storione non la fanno distinguere: vuole nondimeno alcun graue autore, che la testa di questo pesce superi in bontà quella, e dello Storione, e dell'Ombrina; se è vero quel, che lo stesso Medico ne scriue (percioche io non posso, non hauendone mai gustato, dirne liberamēte il mio parere) si può credere, che si come è di sapore anche migliore dello Storione, e di carne più tenera, sia ancora di miglior nutrimento, e con maggior facilità si digerisca. adunque tanto più nobile, e tanto più da stimare sarà la Leccia, che lo Storione, e l'Ombrina, quanto ella suole più di rado di questi farsi vedere, mentre tanto migliori condizioni ancora

*Ionius de
pisc. Rom.
cap. 7.*

cora in essa, ch'in questi concorrono. Non
 men raro di questo vltimo vedesi vn pesce
 chiamato Spada inimico fierissimo del Tò-
 no, del quale però hà la carne più bianca,
 non già per questo più facile a cuocere, ò
 di miglior nutrimento, benché nel conten-
 tare il gusto non si allontani gran fatto dal-
 lo stesso Tonno.

Ma habbiam lasciato a dietro vn pesce,
 che per vederfi nelle Pescherie sì spesso,
 meritaua molto prima esser nominato, io
 dico il Merluzzo, il quale è pesce di meza-
 na natura, percioche nè frà migliori si può
 connumerare, nè deue esser com'i piggiori
 biasmato. egli è però hor migliore, hor
 peggiore secondo, ch'in migliore, ò piggio-
 re acqua dimora, perche certo è, ch'oue ri-
 troui da pascersi di fango, e di lordure simi-
 li sì il faccia al par d'ogni altro: ma molto
 peggiore di conditione, e più vile assai è il
 pesce, c'hà nome Palombo, e di questo anche
 peggiore vn'altro chiamato Cane, con gli
 altri, che sono a questi simiglianti, indegni
 tutti di esser veduti nelle mense anche pri-
 uate, e da schiuarfi tanto da quelli, che han
 l'occhio alla sanità, quanto da quelli, ch'a'
 piaceri della gola sono inclinati, percioche
 non hanno alcun sapore buono, e sono di
 nutrimento molto cattiuo. al par di questi
 è stimato vile vn'altro pesce molto però da

effi nella forma del corpo differente ; che,
 Martino, chiamano quì Martino, il quale è postò frà
 pesci cartilaginosi piani , come quelli sono
 annouerati frà pesci cartilaginosi tondi; la
 più infima plebe non si degnaua già , che,
 nelle sue mense vn simil pesce si vedesse; ma
 coloro , che delle cose di cucina han prat-
 tica , hauendo notato questo pesce hauer
 la carne d'vna polpa bianchissima , e senza
 spina, cominciando con l'industria dell'ar-
 te a migliorar la conditione di esso , han-
 pur giudicato , che non sia in tutto da di-
 spregiare per vso particolarmente de' pa-
 sticci; ma egli non può dare buon nutri-
 mento, essendo duro da digerire, nè hauen-
 do la sua carne quelle lodeuoli conditioni,
 che si ricercano con questo pesce, per esser,
 com'hò detto, cartilaginoso, e piano, van-
 no ancora la Raia, la Pastinaca, l'Arzilla, e
 Raia, l'Occhiarella detta Torpedine, e molto per
 la sua natura nota ; i quali tutti non solo
 sono di cattiuo nutrimento, ma alle volte
 di sì abomineuole odore , massime alcuni
 di essi , che è cosa impossibile il trangu-
 giarli senza stomaco. quella, che nel secon-
 do luogo è nominata, hà nella coda vna sì
 cattiuu spina, che se offende alcuno col suo
 veleno l'uccide , non mica solo mentr'ella
 è viva , ma anche doppo, che'ella è morta .
 l'ultima; ch'io nominai è da alcun grauif-
 simo

fimo Autore non a fatto biasmata, volen- Gal. lib. 3.
de Alim.
fac. c. 364
do, che sia saporita, e che si digierisca fa-
cilmente, ma hora nè per gusto, nè per sa-
nità si vfa, e non può, per quanto io ne cre-
da, com'è di cattiuo sapore, esser se non di
cattiuo nutrimento. Nondimeno frà tutti
questi pesci l'Arzilla alle volte suole essere Arzilla.
più de gli altri saporosa, quella però, c'hà
nel suo dosso alcune petruzze bianche, per-
chè le altre molte volte hanno quel sì abo-
mineuole puzzo, ch'io dissi, e non si pos-
sono mangiare. ma molto contrarij di na-
tura alli sudetti sono tre altri pesci dell'i-
stessa forma, cioè, piana, e questi sono il
San Pietro, il Rombo, e la Linguatta, detta San Pie-
tro.
da gli Antichi Buglossò, e Solea. Il primo
è in minore stima de gli altri, non è già di
cattiuo nutrimento, nè di mal sapore; ma
più sano, e più saporito da tutti è stimato
il Rombo in guisa tale, che vi è chi alla Lin- Rombo.
guatta l'antepone; nondimeno commune-
mente il primo luogo si stima, che occupi
la Linguatta, e meritamente. ella, se voglia- Linguet-
ta.
mo dirne il vero, non hà con se difetto al-
cuno, si digierisce con maggior facilità, che
qualsiuoglia altro pesce nobile, e buono, dà
leggerissimo nutrimento, nè hà con se su-
perfluità alcuna, sì che non solo nella pri-
ma digestione, ma anche nella seconda al-
l'hora ch'il suo nutrimento passa per le ve-

ne al fegato, è priuo d'ogni vitio, come *va*
Iovius de dottissimo Scrittore afferma. di questo si
Piscib. ca. può mangiare sicuramente in qual si sia
pit. 26. modo, che si condisca, ancorche sia fritto;
 perciocchè in ogni maniera è dallo stomaco
 abbracciato, e benissimo digerito.

Doppo i pesci chiamati Piani, si può di-
 re alcuna cosa di quelli, che chiamano Mol-
 li, de i quali tre spetie si veggono per l'or-
 dinario, cioè il Polpo, la Seppia, & il Cala-
 maro. l'ultimo è il più delicato, e così an-
 che più stimato di tutti; il primo è men de-
 licato, e meno ancora stimato; il secondo
 non è al gusto dispiaceuole, ma in poco
 prezzo. tutti son duri da digerire, ma i
 due ultimi se son piccoli, son meno contu-
 maci nella digestione, benchè il Calamaro
 sia più digestibile della Seppia. nutriscono
 però tutti copiosamente, se sono ben dige-
 riti, e si crede, che risueglino gli appetiti
 Venerèi, ma si oppon loro vn difetto, cioè,
 che noccino alla vista. Ma nō voglio trala-
 sciar di raccontare quel, che mi fù insegna-
 to da vn diligentissimo Scalco per intene-
 rire i Polpi, e le Seppie, & anche i Calama-
 ri, quando grossi sono; si purgano dalle co-
 se di dentro, e lauati molto bene in più ac-
 que, si stendono sopra vna tauola, e con le
 mani bagnate nell'acqua fresca si van ri-
 menando, come se si volesse fare vna sapo-
 nata.

nata, durando in questo vn' hora, e più, per-
 cioche a questa maniera le polpe di ciascu-
 no di essi rinuengono, e si gonfiano, ingrof-
 sandosi assai, onde diuengono tenerissimi, e si
 digeriscono facilmente, e possono benissimo
 nutrire. Ma non tralasciamo di parlar
 ancora di quellí Pesci, che di crosta, ò di os-
 so son ricoperti, de' quali tutti si può ge-
 neralmente dire, che sieno di durissima di-
 gestione, e massime quando maggiori so-
 no. per questo le Locuste, & í Leoni son da
 fuggire a tutto suo potere da chi non hà lo
 stomaco molto gagliardo, anzi, che anche
 coloro, che gagliardo lo hanno, deuono fug-
 gire il mangiarne in molta copia. han non-
 dimeno tutti con se qualche vtilità, cioè
 muouere il ventre più, ò meno conforme
 alla falsrezza, che hanno maggiore, ò mino-
 re, la quale, se perdono nel cuocere assai,
 fanno contrario effetto: non son già priui
 a fatto di quel vitio, ch'io' dissi, di esser con-
 tumaci nella digestione, i Gambari, e le
 Squille chiamate Gambarelli di mare, per
 esser di quelle minori, anzi la coda de' pri-
 mi, ch'è la parte, la qual meglio empie lo
 stomaco, e contenta più il palato, è anche
 del rimanente più dura, ma dà nutrimento
 più abbondante, come gli altri pesci di si-
 mile natura. pare ad alcuni, e così s'imo-
 ueh'io, ch'il Grancio sia men duro de' so-

Pesci di
crosta.

Locuste.
Leoni.

Gambari.
Gambarel-
li.

Granchio.

pra

Granci te-
neri.

pranominati, e gli vengono attribuite molte virtù, delle quali non è tempo di parlare in questo luogo. si spoglia in certi tempi questo della sua crosta, e diuiene tenero, il che succede con tenerlo in vn pignattino di acqua dolce solo, mutandola per alcuni giorni, e ciò si fa dal mese di Aprile per tutta l'estate. all'hora così tenero facilmente si digerisce, e dà buono, e copioso nutrimento, & accresce il seme genitale; & è cibo nobile. trouasene bene anche nell'acque dolci per se stesso intenerito, & io ne hò veduti alcuni picciolini alla medesima maniera teneri, sì ch'io credo, che sia vna certa natura di questo animaletto, e di altri simili ancora di spogliarsi, com' il serpe in alcuni tēpi della sua spoglia, e restar' ignudo, onde l'Arte, per quanto io ne creda, ha in questo imitata la Natura.

Sonouì oltre a queste mille altre spetie di Animaletti aquatici, ò parte aquatici, parte terrestri; delle quali sarebbe troppo lunga cosa il discorrere particolarmente, si ch'io me ne sbrigherò con dir qualche cosa solo delle più conosciute, e famigliari, lasciando di parlare delle spetie di Conche, e Conchiglie marine, delle Buccine, delle Purpure, delle Patelle, de' Cannelli, de' Ricci, e di altri simili, de' quali tutti dirò generalmente quel, che ne dice il Maestro

stro

Aro di tutti i Medici, cioè, che muouono il ventre, ma son tutti duri da smaltire. *App. I. de Ript. n. II. Telline.*
 I più communi son le Telline, e l'Ostriche. quelle son grate al gusto, ma vogliono esser purgate dalla molta rena, che sempre han seco. per questo vitio vogliono alcuni, che sieno nociue a coloro, che di pietra, ò di rena patiscono, anzi credono, che per questo generino la pietra nelle reni, io stimo, che si debbano purgare da quella rena, perche meglio m'aggiar si possino, ma ch'io creda, che quella rena inghiottita con la carne dell'istesse Telline possa generar la pietra, non sò chi me'l possa persuadere, mentr'io sò, che le cose, che non son digestibili per modo alcuno, se ne passano dallo stomaco all'intestini con l'altre fecce. male andrebbe per noi, se trangugiando alcune cose sode, che non si possono dal calore superare, douessero dallo stomaco passare al fegato, & indi alle vene, & alle reni. e pure le strade per doue deuono passare son sì anguste, ch'a pena ponno senza difficoltà ammettere quel liquore, che dalla sustantia de' cibi si suol cauare chiamato da' Medici Chilo, se è niente più grosso di quel, che conuiene. Ma molto più delle Telline sono al gusto grate l'Ostriche, benché anch'esse come tutti gli altri pesci di crosta, ò di osso ricoperti sieno duri da smaltire, ma se ne ritragge

Ostriche.

tragge buono, & abbondante nutrimento. nondimeno son da fuggire da chi è soggetto all'opilationi delle viscere, percioche è opinione, che molto le accreschino. Vogliono ancora, che sieno dannose a coloro, che di mal caduco patiscono, e sono anche, benchè non a fatto da alcuno proibite a i vecchi, ma contutto, che l'Ostriche sieno di sapore sì delicato, è pur vero quello, che il Filosofo ne dice, cioè, ch'elleno naschino ne' luoghi fangosi, e nelle lordure del mare, il che racconta vn diligente Scrittore del passato secolo essersi confermato dal magnanimo Rè Francesco Primo di Francia: percioche ritrouandosi egli in vn luogo detto l'Acque morte, & anticamente la Fossa Mariana, mentre stava attendendo l'Imperator Carlo Quinto cò le sue Naui, auuenne, che fù preso ragionamento dell'Ostriche, & i Paesani, e tutti i Marinai più pratici, & i più vecchi Pescatori concordemente affermauano, ch'in quel mare non vi nasceuano. il che vdito, comandò il Rè, che si cercasse a torno il fondo delle Naui, che già per alcuni giorni erano iui dimorate, & alla presenza dello stesso Rè vi furono da quegli huomini ritrouate di molte Ostriche, di sapore nondimeno molto inferiore a quelle de gli altri mari. forsi non tutte alla stessa maniera nascono, ma quelle

*Gal. in
cont. per-
puer. Epis.*

*Gal. lib. 1.
de sanita.
tuen.*

*Arist. l. 5.
de histor.
Arim. ca-
pit. 15.*

*Brupier.
l. 21. de ro-
cib. cap. 2.*

quelle solo, che piggiori, e men saporite
dell'altre sono.

Ma non ci scordiamo di ragionare, men-
tre de' pesci si tratta, anche di tre specie
d'animali, che fra' pesci son connumerati,
cioè delle Rane, delle Testugini, ò Tarta- Ranoc-
chie.
rughe, e delle Lumache. le prime son cibo
vilissimo, di nutrimento cattiuo, e da la-
sciare alla più abietta plebe, nè da vsare
mai se non per vso di Medicina. han seco
vn pessimo vitio, percioche han di dentro
vna cotal pellicciuola, che se non vien loro
con diligenza tolta via, prouocano l'vrina
co'l sangue, e generano gran difficultà di
renderla, & è merauigliosa cosa, notata da
vn diligentissimo Medico, e scrittore del Pietro Ca-
stello.
nostro tempo, degno di molta lode, ch'a
questo accidente souuene l'istessa pellic-
ciuola, se sarà con vino beuuta, ò in altra
maniera presa. La Testugine, ò Tartaruga Tartaruga
compare ancora nelle mense de' grandi,
perche certo ben condita ell'è saporito ci-
bo, ma duro assai da digerire, e di nutri-
mento molto malinconico. e peggiore non-
dimeno quella d'acqua, & è anche men gra-
ta al gusto. non è pasto da frequentare.
non si vede egli quanto ella sia pigra nel
muouerfi, e quanto pigri, e sonnacchiosi
renda coloro, che molto la sogliono vsare?
s'ingannano dunque molti in mangiarla,
spesso

spesso, come cibo buono, e questo loro inganno procede dal vedere, ch'alcuni Medici a gli estenuati, & a' tifici la concedono; ilche quanto sia ben fatto non è luogo questo da risoluer, mi basta sol di dire, che s'alcun Medico l'offerisce a simili infermi, egli il fa per dar loro vn cibo, che resista al troppo feruente calore, che nella sustantia dell'istesse membra soglion costoro hauere, percioche per lo troppo suo feruore vengono a rompersi i cibi, che più facili sono a digerire, come anche sogliono concedere i pesci coperti di crosta, le Rane, e le Lumache; perche anche queste vltime assai nutriscono, e sono come tutti i sudetti molto difficili a smaltire, oltre, che danno nutrimento grosso, e che hà del tenace, onde più facilmente si attacca alle membra, che per questo vengono a ristaurarsene più prontamente; vogliono nondimeno le Lumache essere ben purgate con farina, e così purgate si concedono a' conualescenti, c'han bisogno di racquistar l'appetito perduto, e di rinfrancare il vigore delle membra; ma non è dubbio, che quanto più grosse sono, son più dure da cuocere, onde minor danno cagionano allo stomaco le piccioline, che le grosse, e non si vede ritrar da quelle il danno, ch'alle volte da queste suol ritrarsi.

Delle

Ma hormai la molta copia de' pescei ci haurà più che fatij, è tempo di parlare di vn'altra spetie di cibi, che sogliono nelle Quaresime vsarsi, e co' pesci, ò immediatamente doppo essi, ò anche sù'l primo del pasto (ch'io non deuo hora star sù' rigori della scalcheria) e sono diuerse cose di paste molli, e particolarmente Frittelle di molte maniere; percioche alcune ne sono semplici di pasta, come di ffi, molle, ò fermentata, ò non fermentata; alcune se ne fanno di pasta alquanto più soda, al medesimo modo, ò col fermento, ò senza. quelle chiamano Frittelle propriamente, queste altre si chiamano dalla plebe Pizze, e sono schiacciate, ò focaccette; altre ne sono d'altre maniere, perche oltre alla pasta, soglion farfi con Vue passe, ò Zibibo, ò Vue cotte, ò passarine rosse, ò nere, che chiamano di Leuante. fannosi ancora di frutti, come di Mele, di Fichi, di Datterì, di Mandole, di Pignoli, di Castagne secche, di Noci, di Auellane, e simili. così ancora si fanno di legumi, come di Riso, di Ceci; di herbe, come di Saluia, di Ramerino, ò di herbe amare; di Fiori, come di Fior di Sambuco, e di mille altre maniere, delle quali lascierò parlare più alla lunga a coloro, che delle cose di cucina, e di scalcheria fanno professione.

fessione. di questi cibi non si può generalmente dire quali effetti produchino per quel, ch'alla sanità appartiene, se non rispetto a quello, nel che tutti conuengono, cioè nell'esser fritti con olio commune; e quanto a questo capo non è dubbio, che si smaltiscono con difficoltà, e danno nutrimento non a fatto sincero acquistando nel friggerli vna certa cattiuu qualità, per ra-

Hipp. l. 1. gion della quale ancora generano sete, e
de Diat. n. ventosità. cagionano ancora oppilationi,
7. in fin. perche danno grosso nutrimento, e per que-
Gal. lib. 1. sto ancora producono la pietra nelle reni
de Alim. generando anche de gli humori crudi: ma
fac. c. 3. certa cosa è, che secondo la natura delle

Frittelle essi sia molta differenza; Si che le Frittelle
semplici. di semplice pasta con Vue passe, se sono lie-
 uite, possono nutrir bene, e faranno meno
 dell'altre nociue, ma sempre migliori, se si
 mangeranno calde, che quando saran man-
 giate fredde. più delicate assai, & anche di

Frittelle miglior nutrimento son quelle, che si fan-
di pasta cō no di pasta intrisa con latte di Mandole, e
latte di mā lungamente rimenata, onde sono leggeris-
dole. sime, e nutriscono bene, quelle, che son fat-
 te con Saluia, ò Ramerino son grate allo
 stomaco, e confortano la testa per virtù
 delle sudette herbe; quelle, che co' frutti son
 fatte

fatte non son tutte di vna medesima quali-
 tà; perche men cattive sono quelle, che
 co' Pomi si compongono, perche più facil-
 mente si digeriscono, nè aggrauano lo sto-
 maco, ma non nutriscono tanto, quãto l'al-
 tre. a queste seguono quelle fatte cò Fichi,
 con Datteri, con Zibibo, ma le due prime
 son piggiori per lo stomaco, e per la testa, e
 nutriscono più; l'ultime nutriscono più di
 quelle di pomi nè son come quelle di Fichi
 alla testa còtrarie. così ancora nutriscono
 bene quelle còposte con Mādole, e Pignoli,
 e più di tutte quelle di Ceci, di Castagne, di
 Noci, di Auellane, e di Riso; ma sono anco-
 ra più còtumaci nella digestione, aggrauan-
 do anche taluolta la testa massime māgiate
 in gran copia. quelle, che di Fiori di Sam-
 buco, ò di Ramerino, ò di Salvia si fanno
 possono esser grate allo stomaco, & aiutar
 la concottione, ma non nutriranno se non
 tanto, quanto più, ò meno hauranno di Fa-
 rina, & in somma tutte saran sempre mi-
 gliori, se lieuite saranno, come hò di già
 accénato. Le schiacciate, ò focaccette hau-
 ranno le medesime qualità, ma nutriscono
 più, affaticando anche più lo stomaco nel
 concuocerle, percioche sono, come dissi,
 di pasta più soda, che non sono le Frittelle,
 ma danno nutrimento piggior, e più gros-
 so, e ristringono di più il ventre. quelle che

Frittelle
con frutti
di pomi.

Frittelle
con Fichi,
e Datteri.

Frittelle
cò zibibo.

Frittelle
con Man-
dole, e Pi-
gnoli.

Schiaccia-
te, ò focac-
cette.

Gal. lib. 1.
de Alim.
fac. 1. 3.

lieuite non sono , si fermano lungo tempo nello stomaco , dando molto da fare al suo calore , e molto più dell'altre restringono il ventre ; posson generare difficoltà d'vrina , dolori colici , ed i fianchi , producendo anche facilmente nelle reni la pietra. ma tutte queste viuande, quando si usano, si voglion condire con Mele,perciocchè questo toglie loro gran parte di quei vitij, che hanno, le fa passar più presto, as-

*Gal. lib. 1.
de Alim.
fac. 6.4.* sotiglia il nutrimento , che da loro ci vien somministrato. si condiscono ancora con Zucchero , e con Cannella , & il Zucchero può far li stessi effetti , che il Mele, ma più debilmente ; la Cannella è molto a proposito non solo per renderle più grate , ma perche consuma parte della ventosità, che sogliono communemente generare .

Delle Torte , e delle Crostate .

Ma egli andrebbe troppo alla lunga il nostro ragionamento , se volessimo di tutte le viuande così specialmente ragionare, massime , ch'elle son di numero infinite , e possono alla giornata anche di numero crescere, secondo i diuersi capricci, e varie inuentioni de gli huomini, dirò dunque di queste più breuemente , considerando in esse due parti ; cioè la pasta, della quale son ricoperte , e la sustantia di dentro . la pasta è di piggior nutrimento , che quella delle

Frit-

Frittelle per essere intrisa con oglio, onde è più graue allo stomaco, e piggior per la testa, oltre che non suol'essere mai fermentata, la sustantia di dentro non è sempre d'vna stessa qualità, ma varia secondo la natura delle materie, delle quali è composta; queste, come dissi son molte, e si possono vedere appo coloro, che di queste cose hanno curiosamente trattato. e così facilmente chi si sia dall'hauer veduto la qualità de' cibi semplici, può congetturare di qual virtù possino essere le cose di essi composte; perche chi è, che non possa facilmente sapere, che quelle fatte di frutti, ò di herbe si degeriranno più facilmente, e nutriranno meno, che quelle fatte di Riso, di Ceci, di Gambari, di Anguille, mentre sà quanto meno nutriscano i Pomi, e l'herbe, che il Riso, i Ceci, i Gambari, e l'Anguille? così ancora sapendo noi, che le Cipolle son graui alla testa, e muouono l'vrina, è facil cosa il determinare, che le torte fatte con esse produrranno anche gli stessi effetti.

Dei Frutti.

Poich' i Frutti non son più particular cibo delli giorni di digiuno, che di qualsiuoglia altro, egli basterebbe lasciar, ch' il Lettore procurasse saperne le qualità appresso molti Medici, che scritto ne hanno; ma

perche per la conditione della stagione han pur con se i frutti, che nella Quaresima si usano qualche particolarità degna d'esser considerata; e perche i più de gli scrittori per quel, ch'a questo capo appartiene, se la son passata più freddamente di quel, ch'era per auventura dibisogno, io ne ragionerò alquanto, e dirò prima, ch'i frutti, che nella Quaresima si mangiano ò son freschi, ò secchi; di quelli habbiamo poca copia in simili tempi, e son Pere di alcune poche spetie, Mele, Vliue, Capperi, Cardi, Carciofi, Tartufi, e Funghi. I secchi ò son col nocciuolo, ò senza; i primi sono i Pistacchi, i Pignoli, le Mandole, le Noci, l'Auellane, ò Nocciole, e possiamo anche con questi porre le Castagne. i secondi sono i Fichi, le Vue secche d'ogni spetie, Pesche, Pere, Mele, Sorbe, Datterii, ma parliamo prima di quelle, che hanno il nocciuolo, fra quali

Pistacchi. i più nobili sono i Pistacchi, ma hanno tutti questi frutti vn tal difetto, che nocciono alla testa, nè di questo vitio son priui gli stessi Pistacchi, con tutto, che per lo stomaco sieno stimati utili, e se è vero, come giudicano i Moderni; che ristorino coloro, che sono smagriti, è necessario, che nutrischino assai, contro quel, che gli Antichi ne han determinato. conuengono però tutti, che confortino il fegato. sono a Pistac-

*Diosc. l. 1.
c. 140.*

*Gal. lib. 1.
de Alim.
fac c. 30.
Galen. loco
cit.*

Pistacchi superiori in nutrir molto più i
 Pignioli, ma si digeriscono con maggior *Galen loco*
 difficoltà, sì che non si vuol prenderne in *cit. c. 13.*
 molta copia, si emenda il nocumento, che *Pignioli.*
 hanno tanto questi, quanto i Pistacchi (ben-
 che a questi per non tor loro il sapore non
 s'vsi il farlo) con lauargli con acqua fresca,
 e poi spruzzargli d'acqua rosa, e spolue-
 rizzargli con Zucchero. ma non han già
 questo vizio, ò almeno non l'han sì grande
 le Mandole, ma sono manco grate allo sto- *Mandole.*
 maco, non già nociue, se non quanto con
 qualche difficoltà si smaltiscono, son sen-
 za dubbio alcuno migliori, se dalla scor-
 za più sottile saran purgate, la quale le
 fa men grate al gusto, e più graui allo sto-
 maco. ma più grate diuengono, se dop-
 po essere così rimonde, saran tenute nel-
 l'acqua fresca, e poi spruzzate di acqua ro-
 sa ricoperte con Zucchero poluerizzato,
 come de' Pignioli già dissi. Ma sogliono
 alcuni condir le Mandole brustolandole in *Mandole*
 teglia col fuoco sotto, e rimaneggiandole *brustolate.*
 di continuo, aspergendoui suso continua-
 mente della salamoia; a questa maniera di-
 uengono sì saporite, e danno sì gran gusto
 nel bere, ch'io non saprei dire, se altro ci-
 bo in questo le agguagli: alcuni volendole
 fare in questa guisa, ne toglion via quella
 scorzetta sottile, sì che diuengono bian-

che, ma son più saporite assai senza, che sieno spogliate della sudetta scorza, e si stritolano sotto i denti più facilmete, per questo anche essendo più grate, ma dan sete, io penso, che il sale le renda più grate allo stomaco, e più facili a digerire non ostante, che con quella scorza si mangino, ma si vuole auuertire, che troppo non ci stimolino, & a bere, & a mangiare ancora più di quello, che la necessità ricerca. più facilmente della Mandola si digerisce la Noce, ma si vuole auuertire a coloro, che son calidi di stomaco di non vsarla spesso, generando della bile, e cagionando sete. a questo però in qualche parte rimedia il mollarla nell'acqua calda, doue rinuenuta si monda, e di nuouo nell'acqua fresca, e poi nel vino rosso si tiene; io credo però, che questo macerarle molto nell'acqua tiepida, ò calda, e poi inzupparle nel vino loro possa scemare in parte le virtù, che loro sono attribuite, fra le quali la più necessaria per lo nostro argomento è il resistere a' nocumenti, che dal mangiar de' pesci si potessero ritrarre, conforme al detto commune, benché vndotto scrittore moderno dica, che gli Antichi doppo il pesce mangiassero il fico per schiuare i detti nocumenti. è più accetta nondimeno la Noce, e per questo non mi dispiace quel, che alcuni han detto, ch'il

man

Noce.

*Sim. Se-
shi. de Ali-
ment.*

*Lud. Not.
de re cib. l.
3. c. 15.*

mangiare il pesce con quella spetie di sapore, che chiamano Agliata cōposto di Aglio, Agliata, e di Noci, sia di qualche profitto alla sanità, e questo è vero per la virtù della Noce, e per l'Aglio, che col suo calore contempera la frigidità del pesce, & aiuta lo stomaco a digerirlo. onde non solo col pesce, ma ancora con alcuni altri cibi si può questo sapore lodare per corregger qualche loro particular vizio, e principalmente è buono co' fonghi, ò freschi, ò salati, che si sieno. ma ancor la Noce, come tutti i frutti simili nuoce alla testa, e forsi più de gli altri, ma è spetialmente nociua al petto, e cagiona alle volte alcune picciole vlceri nella lingua, e nel palato; si deue molto schiuare, da quelli, c'hàn tosse, asprezza di fauci, e difficoltà di respirare. Delle Noci son molto inferiori nelle virtù l'Auellane, ò Nocciòle, benchè non vi manchi chi voglia, che più di quelle nutrischino, il che non sò con qual ragione venga affermato, come ne anche veggio approuato da altri quel, che alcuno dicè, che non altramente, che le Noci al veleno, & alla peste resistino mangiate con Sale, e Ruta a digiuno, e co' fichi secchi. e perche le Nocciòle son di due spetie, cioè lunghe, e tonde, son più lodate, quelle, che queste, ma quelle più difficilmente, che queste si conseruano; onde ne
tem-

Nocciòle

tempi di Quaresima habbiamo copia grande di queste, e non di quelle. Di tutti i frutti detti son piggiori le Castagne. quelle, che fresche son conservate dentro il lor guscio se si mangiano crude son pessime, gonfiano il ventre con la molta abbondanza di ventosità grosse, che generano; ristringono di più lo stesso ventre, e con la grossezza del nutrimento, che danno (che ne danno assai) turano i meati delle vene cagionando graui oppilationi. se si mangian cotte sotto le brage, ò in altra maniera arroste sono anche meno nociue, massime se con pepe, e sale saranno usate; v'è chi il sugo di Melaranci vi aggiunge per sodisfar più al gusto, che nel rimanente più tosto piggiora la lor conditione. ma la plebe suol satollarsi doppo il pasto de' detti frutti secchi, e sono a questa maniera più duri da digerire, nè per esser secchi al fumo, ò in altro modo perdono punto l'esser ventosi, che come i freschi, anzi forsi più gonfiano, e ristringono il ventre, e passano più difficilmente, & ancorche si cuocino lessi non lasciano questo vizio, il quale per niun artificio si può in tutto tor via; nondimeno quando si lessano, e poi si condisciono con mele buono, & alcuna spetie, e massime garofani intieri son più grati allo stomaco, e con questa conditura si toglie loro me-

meglio , ch'in altra maniera quel , c'hanno di vitioso , & acquistano qualche virtù di gionare al petto , e di espurgarlo dalle viscosità delle flemme grosse .

Nel secondo ordine de' frutti secchi riponemmo i Fichi , i quali da gravi autori son connumerati fra' cibi , che gagliardamente nutriscono, onde vn'altro grave autore latino racconta, essere stati soliti coloro , ch'attendeuano alla cura de' corpi per fargli vigorosi , & essercitarsi poi nelle lotte, & altri robustissimi essercitij, pascersi de' detti frutti secchi; nondimeno aggrauano la testa , cagionano sete , e generano l'humor bilioso, e producono de' pedocchi. son nondimeno buoni ad allargare il petto, & ad espurgarlo da gli humori grossi, e mangiati con le Mandole , o con le Noci aprono l'ostruccioni, e nutriscono meglio assai .

Le Vue secche son differenti di grandezza, perche alcune ne son minute, alcune ne son mediocri, alcune grosse; le prime chiamano passule , o passerine , e sono o nere, come quelle, che di Levante vengono, o rosse , come le nostrane . quelle son più amiche del petto, e lubrificano il ventre, queste ristringono il ventre, e son più amiche del fegato . quelle son dolci , queste sono acide . l'Vue comuni nostrane o si cuociono, o si seccano ; si cuociono doppo che

faran

Fichi secchi.

Plut. de inen. varet.

Plin. l. 13. cap. 7.

Sim. Sethi. de Alim.

Gall. l. 2. de Alim. fac.

cap. 8. Galen. de succ. bon.

et vit. c. 8.

Sim. Sethi. de Alim.

Vue passe di leuare .

Vue passe rosse .

Vue secche.

faran lasciate così colte vn poco tuffando-
le nel mosto bollente , e poi distendendole
sopra le graticce di vinchi, ò di canne, oue-
ro si lasciano ne' forni per vn conueniente
spatio di tempo rasciuttare , e si conserua-
no poi con foglie di Lauro . si seccano an-
cora semplicemente al Sole, ò al fumo nel-
le stanze de' fabri. conseruate in quella pri-
ma maniera son nociue alla testa , e molto
più, se, prima, che si secchino, vengono at-
tuffate nel Ranno . le altre han minore oc-
casione di nuocere . Ma le Vue conseruate

Vua fresca
appesa.

fresche appese all'aria , nè per la testa son
cattive, nè si oppon loro vitio alcuno, poi-
che la ventosità depongono con lo stare al-

Zibibo .

l'aria esposte. l'Vue più grosse, che chiama-
no Zibibi, di qualunque specie si sieno, han-
no la scorza alquanto più dura , e son per
questo più dure a digerire, che le sudette .
ma sopra a tutto si deue auuertire al sapo-
re tanto di queste , quanto di quelle ; per-
cioche quelle , che dolci sono , come delle
minute diffi, son confaceuoli al petto , e
sciogliono con piaceuolezza il ventre. quel-
le, che acide sono al fegato si confanno più,
e poi ancora rinfrescano, e per questo estin-
guono la sete, e raffrenano la bile, e quelle,
che dell'vno, e dell'altro sapore tengono ,
hanno anche le virtù dell'vne , e dell'altre ,
ma più deboli .

I Dat-

I Datterì son poco in vſo quì da noi, ma Datterì .
ſon pettorali, benchè habbiano con ſe mol-
ti difetti, de' quali è ſuperfluo il ragiona-
re, mentre vi è sì poca occaſione di vſargli.
le Peſche quãdo freſche ſono ſi tagliano in Peſche.
fette, e ſi pongono a ſeccare al Sole, ò prima
ſi tuſſano nel moſto bollente, e poi ſi cõſer-
uano raſciuttate che ſiano al Sole, ò ne' for-
ni. ſon grate allo ſtomaco, e lo cõfortano, &
hanno vna certa acidità, con la quale poſ-
ſono forſi eſtinguer la ſete. gli altri frutti
conſeruati ſecchi, cioè le Mele, le Sorbe, e
le Pere ſono cibi plebei, e le Mele particu-
larmente ſon degli altri affai più inſipidi, e
non hanno alcuna virtù di giouare in coſa
alcuna. le Sorbe, perche ſtringono, vſate
doppo paſto, poſſono dar' occaſione, che lo
ſtomaco più facilmente traſmetta le ſecchi
a gl'inteſtini, e così ancora le Pere; delle
quali nondimeno io hò veduto alcune con-
ſervate per vſare nella Quareſima; e maſſi-
me nel Regno, che guſtate da perſone, che
de' piaceri della gola ſi diletmano, ſono ſta-
te approuate per cibo da non diſpregiare,
e mi ſon merauigliato, che non ſian cerca-
te da perſone di qualche fortuna.

Mele ſec-
che.

Sorbe ſec-
che.

Pere ſec-
che.

Ma laſciato ormai da parte il ragionare
de' frutti ſecchi, venghiamo a quelli, che ſi
conſervano freſchi, e prima ne' tempi de'
digiuni affai in vſo ſono l'Vliue, le quali, Vliue.
come

come di molte altre simili cose auuiene , non si mangiano per ritrarne nutrimento di consideratione , che pochissimo possono darne, ma ò per accompagnar gli altri cibi, ò per incitar l'appetito, ò per far più saporito il bere ; onde in poca quantità si deuono yfare, poiche lo stomaco si affatica in digerirle assai, e per questo , benche si cerchino più le grosse, come quelle, che di Spagna vengono, dalle Città, ò di Bologna, ò di Ascoli, ò altronde, son forse più da vsare le picciole, non solo perche più facilmente si digeriscono , ma perche anche minor quantità di esse si prende . le nere son senza dubio di più facile digestione , ma sono più moleste al capo, men grate allo stomaco. si vuol molto auuertire alla conditura, che hanno, la quale si fa, come dicono, con la concia, che loro si dà; percioche alle volte da questa acquistano alcun cattiuo vitio, e sogliono spetialmente cagionar sete; il che frà tutte intrauiene a quelle, che con la calce , ò altre simili cose si purgano , e poi con molto sale si cōseruano; le migliori sono le raddolcite in semplice acqua, e conseruate con finocchio, ò ammaccate, ò staccate dall'osso. I Cappari ancora più per risuegliar l'appetito, che per ritrarne nutrimento si vsano : danno nutrimento malinconico, benche aprino l'oppilationi delle viscere-

Cappari.

viscere, ma vogliono esser' vsati parcamente dalle persone malinconiche in particolare, e solo per ragion di medicamento, o per incitare in vn bisogno l'appetito.

Tralascio di dir più oltre de' pomi, e solo dico, ch'essendo tutti rasciutti, & hauendo perduto quell'humido superfluo, che sogliono hauere, hanno seco minori escrementi, nè così facilmente si corrompono. Ma parliamo d'un frutto ne' tempi della Quaresima molto cercato, per essere all'hora tenero, e queste è il Carciofo, ilquale ancorche Carciofo. sì tenero sia sù'l principio della sua stagione, migliore nondimeno è cotto, che crudo; si cuoce in molte maniere; lessò passa più facilmente; arrosto è più grato allo stomaco, tartufolato, come i cuochi dicono, cioè condito con menta saluatica, aglio trito minutamente, & in poca quantità, pepe, & olio, e sale, risueglia l'appetito; & in tutti i modi dà buon bere, & è aperitiuo. perduta quella prima tenerezza è di più dura digestione, e di maggior nocumento in generar molto sucu malinconico. euuene di trespetie; il rosso, e lo spinoso non han con se vn cotal sapore, ch'i Medici chiamano Astringente, il qual lascia la lingua, & il palato impacciato, e rasciutto, com'il nostrano, ond'è da credere, che questo habbia più del terrestre, e malinconico, che quelli;
ma

ma quello , che tutto l'anno quì ancora si
 ha fuor della stagione è priuo di quel sa-
 po- re lappo, ch'io dissi. non han tanto già del
 malinconico i Cardi, e massime il Gobbo, il
 Card. .
 Gobbi. quale è la stessa pianta del Carciofo rico-
 perta di terra, & iui col tempo rimbianca-
 ta, e raddolcita, ma son bene tutti più del
 Carciofo ventosi, e perduta quella prima
 natura, perdono insieme quella virtù, c'ha-
 ueuano di aprir l'oppilationi . frà questi
 Tartufi .
 Tartufi . frutti annumeriamo ancora i Tartufi , i
 quali benche al gusto sieno gratissimi , son
 nondimeno duri a digerire, ma digeriti be-
 ne danno assai nutrimento , e non a fatto
 cattiuo . riscaldano lo stomaco , generano
 ventosità. e percioche molto suaporano al-
 la testa , facilmente cagionano tutti que'
 mali, che offendono i nerui, si che ciascuno
 può da questo ritrarre , quanto debbano
 esser fuggiti da coloro , ch'a simili mali si
 ritrouano soggetti . I Funghi in ogn'altro
 Funghi .
 Funghi . tempo si mangiano, ò almeno si deuono in
 altro tempo mangiare, che nel fine del pa-
 stto , benche molto peggio sia il mangiarli
 su'l primo . pure poich'io tralasciai l'occa-
 sione di parlarne a suo luogo , quando de'
 salati feci mentione , per non dimenticar-
 mene a fatto, io ne parlerò hora co' frutti.
 sono questi, com'ogn'vn sa, di varie spetie;
 ma quelli , che nella Quaresima più si tro-
 uano,

uanò , e più nobili , e più delicati de gli altri sono , e così ancora più sicuri , e meno nociui sono i Prugnoli; appresso a questi sono gli Spinaruoli , che sono ancora sicuri , ma non arriuanò all'eccellenza de' primi , a i quali più tosto si accostano , se al gusto riguardi , i Prataruoli ; ma questi son de gli altri due men sicuri , e più dannosi alla sanità . tutti nondimeno mangiati abundantemente son molto noiosi allo stomaco , cagionano oppilationi , dolori colici , difficoltà di respirare , sincopi ancora , e suffocazioni , e moltri altri mali : se ne vuol dunque vsar molto di rado , & in poca quantità , e conditi molto bene alla maniera , che ne insegnano coloro , che dell'arte del cucinare , son maestri , diuengono poi molto piggiori per lo stomaco , se così crudi se mangiano , com'alcuni senza alcun riguardo fanno . Son noui alcuni sassi , che sepelliti sotterra , e tenuti nelle cantine , & inaffiati con acqua producono alcuni funghi , i quali sono più , ch'alcuno de gli altri di sustantia dura , come di cosa deue necessariamente auuenire , che da vn sasso si produce . non hanno questi , per esser di sustantia più asciutti , quella viscosità sì grande , che gli altri hanno . per questo forsi sarebbon da giudicare più de gli altri sicuri , ma sono al digerire sì contumaci , che per questo rispetto tratte-

Prugnoli.
Spinaruoli.

Prataruoli.

Funghi di sasso.

nendosi lungo tempo nello stomaco, possono come gli altri partorire effetti di molto pericolo. Co' frutti v'è ancora il Finocchio, il quale è verde, e secco si mangia, ma del verde nella Quaresima non si ha se non dolce; questo è grato allo stomaco, e dà buon bere; secco si ha tanto dolce quanto forte, e saluatico, questo è più caldo di quello, e rompe più potentemente le ventosità. tutte le specie son vtili alla testa, & alla vista in particolare.

Delle Confetture.

- Confetture.** Ma non lasciamo vna sì abbondante men-
sa priua di confetture, le quali sono di due
principali specie, l'vna si chiama confettura
bianca, l'altra di canditi; le bianche sono
di frutti, di semi, di aromati, di cose simili
di Zucchero ricoperte, come Pistacchi, Pignoli,
Mandole, Nocciole, scorze di Cedri,
Canditi. Cannella, Coriandri, Anisi, Finocchio, & altre
cose a queste somiglianti. I canditi sono
medesimamente di Frutti, di Fiori, di
Radiche. i frutti sono, di Prugne, di Pere, di
Pesche, di Mele Appie, di Azarole, di Cedri,
di Zucche, di Cotogne (si che ancora le Cor-
ognate frà questi si posson connumerare)
Fiori. I Fiori sono di Melarance, di Boragine, di
Buglossa, di Rose, di Viole, di Ramerino,
di Salvia, & altri, che più tosto per vso di
Radiche. medicamento, che di cibo si v'sano. le Radiche

che sono di Linguabouis, di Carlina, di Tor-
 fi di Lattuca. e per non muouer tedio a chi
 legge con replicar sempre l'istesse cose, di-
 rò solo, che le Confetture bianche mangia-
 te in abbondanza posson dar molta sete,
 accrescere il feruore del sangue, e della bi-
 le, e massime se sono di frutti, ò di semi
 caldi. pure per confortar lo stomaco, rom-
 pere la ventosità, & aitar la digestione, si
 possono parcamente vsare. I canditi, che
 sono di frutti, c'han forza di confortar lo
 stesso stomaco, come le Pere, le Prugne,
 l'Azarole, le Pesche, i Cedri, ò che sono
 cordiali come le Mele Appie, & alcuni de'
 detti, possono molto giouare per gli stessi
 effetti. I canditi, e conserue di Fiori, e
 di Radiche, son come dissi più medicinali,
 che da vsar per cibi; di tutti si vuol pren-
 der moderatamente per fuggir quegli in-
 conuenienti, che dalle Confetture bianche
 procedere, io ricordai. Ma ormai credo,
 che ciascuno, che legge, sarà a pieno satio
 in tanta varietà di cibi, onde per non mu-
 uer nausea, già hò tralasciato, e tralascierò
 ancora di recargli auanti alcune altre co-
 se, che per esser di poco momento, ò per
 esser cibi troppo vili, ò poco vsati, non è
 necessario farne particular mentione; non-
 dimeno non si conuiene a mio giuditio di
 lasciar tanta abbondanza, e tanta varietà di

cibi senza il bere, si che anche del vino si deue dire alcuna cosa. se vogliamo dunque considerar la natura del tempo, nel qual si celebra la Quaresima, la qualità de' cibi, che si vsano, e la dispositione de' corpi, egli non si può negare, che non conuenga vsare vn vino, il quale sia di buona qualità, non picciolo, ma più tosto, che habbia spirito, non molto dolce, nè aspro, non fumoso, nè con souerchia acqua indebolito: sù'l primo del mangiare non disconuiene vsare il primo bicchiere di vino grande, e confaceuole allo stomaco. è necessario nondimeno fuggir' il rosso, se è di sustantia grossa, & astringente, percioche questo può causare oppilationi, réder' il ventre più disubidente, esser più duro a passare, e col trattenerfi più nello stomaco suaporare più facilmente alla testa; per altro l'esser' il vino rosso, ò bianco non è conditione tale, che debba impedir più l'vso dell'vno, che dell'altro.

*Come debbano reggersi coloro, che per alcun natural difetto poteffero riportar nocu-
mento dalla Quaresima. Cap. VI.*



ON voglio io quì ragionare dell'infermità, alle quali può esser notabilmente nociuo il vitto della Quaresima, perche, com'altre volte hò detto, oue
dal-

dall'offeruanza di qualsivoglia conditione del digiuno l'huomo possa riportare qualche notabile danno della sanità, egli è in tutto, e per tutto da questa obligatione disciolto; e per questo le infirmità di qualche momento, ò alcune cattive disposizioni naturali, non apportano in ciò dubbio alcuno. ma sonouì alcune nature, che s'offendono bene da questa ragion di viuere, le quali nondimeno volendo possono schiuare ogni offesa, senza così di subito romper que' vincoli dell'obligho dalla Chiesa impostoci: per cioche alcuni non più tosto si sentono da questi cibi in qualche maniera offendere, che senza cercar d'altro rimedio, troppo timorosi della propria salute, ò poco curiosi dell'offeruanza de' diuini precetti, tralasciano subito a fatto il digiuno tornando all'uso delle carni, e de gli altri cibi ne' digiuni interdetti. Voglio dunque io a costo- ro insegnare, pur ch'alieni dall'esser' in questo ammaestrati non sieno, come senza trasgredire l'offeruanza del digiuno Quaresimale, possino esser liberi da qualsiuoglia pericolo, che da esso potessero per alcun tempo aspettare:

Son dunque primieramente più cause, Impedi-
che posson dar'impedimento in sodisfare méti, che
a quest'obligho oltre ad alcune infirmità; frà possono
queste è l'età, ò la complessione, ò la fatica auuenire
nell'offer-
uanza del
digiuno.

souerchia . l'età ò è troppo tenera , come quella de' Giouanetti da i sette anni fino a i diciotto, ò venti, ouero è già infiacchita come quella de' Vecchi massime passati i sessanta anni. la cōplessione può esser anch'essa di tale natura, che da vn simil vitto possa esser grauemente offesa, se niun riguardo vi s'haurà, e questa ò è malinconica, ò flēmatica, ò colerica, perche la sanguigna difficilmente può a questa cosa dar'occasione alcuna. la fatica ò è sola del corpo, ò è solo dell'animo , ò dell'vno , e dell'altra insieme .

Giouanetti, come debbano viuere ne digiuni.

Parliamo prima dell'età ; i Giouanetti , com'io dissi , che hanno molto calore possono essere offesi , e dalla qualità de' cibi , e dalla quantità loro offerta minore del lor bisogno . se dalla qualità de' cibi questo auuiene indifferentemente vsati , sarà necessario ritrargli da quelli , da quali stima- no esser offesi, e si han da elegger quelli, che più alla lor natura si confanno ; e perche questa età hà di molto nutrimento bisogno, si han questi tali da nutrire con cibi di molta sustantia , & abundantemente, purché lo stomaco possa soffrirlo, e per dirla in poche parole si deuono regolare conforme a quello, che diremo trattando del vitto delle complessioni biliose, cioè calde , e secche . ma se il tardar del mangiare della mattina , ò il lasciar la cena la sera sarà a costo-

costoro nociuo, questo prima ad alcuni segni si conoscerà, perche se di subito in qualche infirmità non cadono, gli vedrai prima diuenir nialinconici; perder quella prontezza di animo, ch'a simile età si conuiene, smagrirsi, impallidirsi, smarrir' il sonno, hauer sete, diuenir pigri nelle loro actioni, & andando più auanti, esser sopraresi da alcun leggiere fastidio di stomaco, nè saper' essi stessi ridire quel, che si habbiano; e tutto auuiene perche la Natura non hà quel nutrimento, che le basti a sostenerfi nel suo vigore, e non è dubio alcuno, ch'oue tanto auanti si sia andato, sia necessario forzargli a lasciare in tutto, e per tutto il digiuno, offerendo loro le carni, e gli altri cibi di maggior sostentamento. ma se la cosa non è ita ancora tanto oltre, ma da alcuni segni più leggeri si può di ciò ragioneuolmente temere, all'hora basterà, ch'offeruino il digiuno rispetto alla qualità de' cibi, e prendino de' cibi Quaresimali quella quantità, che sia loro sufficiente, permettendo, che anche con le colectioni, e con le merende (se così il bisogno richiede) souuengano alla loro necessità.

A coloro, che già sono di età matura, cioè, che si accostano a i sessanta anni, o anche gli superano, si ricerca vn modo di viuere simile a quello, ch'appresso io dirò,

Il vitto
de' Vec-
chi ne' di-
giuni.

conuenirfi alle complessioni fredde, & humide; ma con riguardo, e con differenza tale, ch'a questi si dieno cose di maggior nutrimento, ch'a quelli; nè si tema a questi offerir le cose, ch'in qualche maniera vmettano, cominciandosi già la lor natura a disseccare quanto all'humido radicale, benché quanto all'humido superfluo più humidi diuengono. nè si tema in questa età l'vso de' pesci, percioche, se crediamo ad vn gran Maestro di Medicina; anzi dico a molti graui Medici i pesci buoni son cibo appropriato a i Vecchi. ma percioche non possono questi prendere in vna sol volta quanto loro fa dibisogno per sostentarfi, perche non possono concuocére se molto prendono, hauendo il calore debole, egli è necessario, che la sera si nutrischino di alcuna cosa di sustantia; tale sarà vn pancotto con latte di Mandole, ò di seme di Mellone, e Zucchero, ò vn Mandolato semplice con lo stesso Zucchero, ò il Pane in maggior quantità accompagnato con alcun frutto di sustantia buona, ò anche con alcun pesciolino arrosto, misurando il tutto con la quantità nel digiuno concessa, purché questa sia loro sufficiente, potendo altramente la detta quantità discretamente superare. auuertendo nientedimeno, che l'vso de' pesci a i Vecchi, che per altro son sani, e robusti non può esser,

*Galien. de
succ. bon.
et vit. c. 3.
c. 9.*

esser, come dissi, nociuo, ma a quegli, che son deboli, & infermicci, e patiscono alcuni particolari difetti recati dalla stessa vecchiaia, quando troua i corpi poco sani, non può esser se non dannoso; onde si come i primi non deuono per ragion dell'età temerne; così i secondi per ragion delle dette malatie se ne deuono in tutto, e per tutto astenere; onde quel, che fin qua de' Vecchi si è detto non per li secondi, ma solo per li primi fa a proposito.

Oltre all'età anche le particolari complessioni possono, non hauendoui il debito riguardo, esser cagione di qualche danno alla sanità nell'offeruar' i digiuni. e prima Complef-
sioni cal-
de, e sec-
chio. la complessione calda, e secca può hauer' in questo colpa. gli huomini di questa cōplef-
sione son di corpo magri, di carne asciutta, di statura alta, di colore, che dà nel gialletto, di membra grandi, di attione sollecita, e pronta, percioche hanno il calore grande, dal quale tutte le sudette cose a questa maniera procedono con altre, che non è di mestiere per hora più innanzi ricordare. han dunque costoro necessità di cibi, che più saldo nutrimento danno, perche da i più leggeri non ritraggono nutrimento sufficiente; onde, se per altro rispetto non se ne deuono astenere, si posson loro concedere i legumi migliori, e forsi anche quelli,

quelli , che non così sani sono stimati , le paste , i pesci più duri à digerire , nè solo quelli di scaglie ricoperti , ma ancor quelli , che son vestiti di scorza , ò di osso . dall'altra parte hannosi a tener lontani dall'vso de' salumi , e dalle cose dolci , e di tutte l'altre , che possono molto riscaldare il sangue , e cagionar sete . A questi gioueranno particolarmente l'insalate di lattuche , e di altre herbe frigide , le minestre ancora di herbe , e massime di quelle , che men calide sono , e saran molto loro a proposito quelle fatte con latte di mandole . I pesci lessi per queste nature saran migliori , che gli arrostiti , e ch' i fritti , men nociui de' fritti saranno i guazzetti con pochissime spetie , le gelatine , & i marinati . nè solo i pesci , ma ogni altro cibo quanto è più sempliceméte condito , tanto sarà a queste nature più vtile . possono sicuramente vsare i frutti freschi , e de' secchi le Passerine acide , i Zibibi non molto dolci , le Pesche . de' Cardi , e de' Cardiosi teneri possono prendere temperatamente ; ma sopra ad ogni cosa in questa spetie di cibi da' Tartusi deuono astenersi .

Complef-
sioni cal-
de, & hu-
mide.

Le complessioni fredde , & humide sono per la poca virtù del natural calore a le suddette contrarie . gli huomini , che di questa complessione sono , han le carni molli , il corpo grasso , son di statura mediocre , di colore

colore bianco, pigri nell'attioni, e nello
 stesso parlare, sonnacchiosi, e lenti in tutte
 le cose. A questi molto si cōfarranno i con-
 diti col Mele presi sù'l primo del mangia-
 re, e così ancora l'vso moderato de' salumi.
 ma faranno loro contrarie l'herbe massime
 crude, e frà esse quelle, che più fredde di
 natura sono, come la Lattuca, la Porcac-
 chia, il Crespigno, e l'altre. frà le minestre
 i legumi si haueranno da costoro da vsar di
 rado. e men nociue frà essi faranno i Ceci,
 ch'alcuni de' gli altri. Dell'herbe potranno
 vsare in minestra il Cauolo, i Lupoli, gli
 sparaci, le Boragini, i Finocchi, e douran-
 no bandire in tutto, e per tutto le paste.
 frà i pesci eleggeranno quelli, che più sec-
 chi di sustantia sono, come la Triglia, l'Ora-
 ta, lo Scombro, il Cappone, l'Ombrina, lo
 Storione, la Linguatta, lo Scorfano, il Luc-
 cio, il Drago detto Tragina, il Coruo, &
 altri simili, & hanno da fuggire la Tinca,
 l'Anguilla, la Murena, la Lampreda, il Ce-
 falo, il Barbo, lo Squaro, e s'altri a questi
 simili ve ne sono, e sèpre più tosto far elet-
 tione de' pesci de Mare, che de' Fiumi, ò de'
 Laghi, e più di quelli, che frà le pietre, & i
 sassi dimorano, che de' gli altri. questi pos-
 sono vsar meglio il fritto, & l'arrosto, ch'il
 lessò, ò il guazzetto, e meglio, e più sicu-
 ramente le conditure con mele, aceto, e spe-
 tie,

tie, che con olio, & vntumi, onde i marinati, e gli addobbi per costoro vtili faranno; ma faran loro dannosi tutti i cibi di paste, com'ancora i frutti crudi, e massime i più freschi conseruati. le confetture, & i canditi doppo il pasto possono esser loro gioueuoli, e spetialmente di cose, che riscaldino, e rompino le ventosità.

Comple-
fioni cal-
de, & hu-
mide.

Alle complessioni sanguigne si conuiene vn vitto temperato per quanto comporta simile natura di cibi. Queste rendono gli huomini di statura grande, anzi che nò, di colore rubicondo, di faccia allegra, di costumi affabili, & che amano facilmente; non si vuole da questi eccedere nell'vso delle cose calde, come ne anche delle humide. il digiuno a queste nature, benchè molto più alle sopranominate, è da tollerare; non han bisogno di cibi di gran nutrimento, anzi che da quelli, che tali sono stimati, deuno più che da gli altri astenersi, e per altra parte far'electione di quelli, che poco nutriscono, de'quali si è già nel presente capitolo ragionato; ma quelli principalmente de- uono allontanar dalle mense loro, che possono molto seme generare, perche gl'istessi ancora generano molto sangue. serua a costoro per antipasto alcun salume de i migliori, e sia in poca quantità, nè si curino prendere auanti ad esso alcuna delle cose

con-

condite, che nominammo, ò di quelle, che riscaldano lo stomaco, e soccorrono alla languidezza dell'appetito, se per altro non ne hanno necessità. mangino alcuna minestra di herbe, come di Lupoli, di Boragine, di Spinaci, d'Indiuia, ò alcun legume di quelli, che cuocendosi più presto, souerchiamente non nutriscono. de' pesci vsino quelli, che son men duri a smaltire, non perche il lor calore non sia sufficiente a smaltirgli, ma perche nutriscono molto più de gli altri, come sono l'Ombrina, lo Storione, la Leccia, il Tonno, il Dentale, l'Orata. migliori per essi sarà la Sarda, l'Alice, il Capone, la Linguatta, ò Sfoglia, la Spigola, il Barbo, lo Squaro, la Trotta, l'Agucchia, e la Triglia ancora. non son da lodare per questi tali le conditure affettate, ma più tosto le semplici, come il fritto, il lessò, e l'arrosto, e, se pure altre ne vogliono, le gelatine, gli addobbi, & i marinati, ma con minor quantità di spetie non faranno danosi. Dell'altre cose vsino moderatamente, nè molto si riempino, ma sopportino in qualche parte l'incommodo della fame, anche con tralasciar'alcuna volta la colectione della sera, perche così meglio sodisfaranno all'obbligo, al quale son tenuti, e meglio ancora prouederanno alla lor sanità.

Molto differente da questo deue esser il
viuer

Comple-
sioni fred-
de, e sec-
che.

viuer delle complessioni malinconiche, le quali più tosto humettare si deuono, che disseccare. queste fanno gli huomini di picciola statura, di carnagione bruni, di pelo nero, di costumi difficili. a costoro le cose salate son dannosissime, si che deuono e molto parcamente, ò in niuna maniera vfarle; e perciocche hanno anche il calore debole, egli si deuon offerir loro cibi di facile digestioue, e di buon nutrimento. possono vfar l'herbe, le quali men da biasmare sono stimate, e spetialmente le Boragini, le Buglosse, le Lattuche, i Luppoli, le Cicorie, i Crespigni, l'Endiuie, & altre, ma più cotte, che crude, per renderle men ventose di quello, che sono, essendo, che queste complessioni sieno per lo più piene di ventosità, il che come auuenga, mentre e fredde, e secche sono, non è loco questo da dar ad intender a chi si fia. si dieno a costoro que' legumi, che più leggieri, e men ventosi sono, e non malinconichi. frà tutti sarà a proposito il Farro vero, il Riso, i Ceci, e pochi altri, vсандogli a euocere nella maniera altre volte accénata. Migliori de' legumi saran le minestre di pane, ò col brodo de' pesci, ò con latte di Mandole, ò di seme di Mellone, ò di Pignoli. le conditure di questi tali sieno delicate, con pochissime spetie, e si fugga in esse principalmente l'Ace.

l'Aceto , e gli altri agrumi , ma molto più quello , che questi , per questa ragione devono fuggire i marinati forti, e gli addobbi, e le gelatine forti, & anco il fritto . vfino il pesce lessò , ò arrosto nella graticola, ò nello spido, le gelatine, & i marinati dolci . de' pesci elegghino quelli , che di buon nutrimento sono, e facilmente si digeriscono, che già altre volte habbiamo nominati . delle paste non vfino se non di rado , essendo tutte ventose , nondimeno vсандole sieno lieuite , & intrise con latte di Mandole, il qual condimento è loro molto confaceuole in qualsiuoglia sorte di viuanda , che se ne seruino . que' frutti , ch'in questi tempi freschi si trouano possono andar con gli altri cibi , che alcuna volta si possono prendere come le Pere , le Mele, l'Vua appesa , e frà quelli, che secchi si conseruano, l'Vue passe, ò cotte, i Zibibi , i Fichi , e gli altri . frà quelli, ch'hanno il nocciolo le Mandole, i Pistacchi, & i Pignoli; delle confetture mangino quelle, che più cordiali sono; come ancora de i canditi, che non possono molto la lor complessione rasciuttare . non si conuiene a huomini di simil conditione , che no'l può la Natura soffrire , mangiar molto in vn pasto, si che oue si veda nuocer loro manifestamente il pranzo troppo abbondante , e la coletione troppo scar-

scarfa, potranno per poter' offeruar l'altre conditioni del digiuno, lecitamente mangiar meno la mattina, e la sera prender qualche cosa di più di quello, che viene comunemente conceduto. Doueua io qui soggiunger' alcuna cosa della fatica, ma mi riserbo a parlarne nel fine del seguente capitolo.

Delle particolari indispositioni, alle quali i cibi Quaresimali possono nuocere, e per qual maniera si possa schiuare il nocumento. Cap. VII.



E alcuno vi è, che per colpa di cotali particolari indispositioni tema l'vso de' cibi di Quaresima, e per non saper come schiuar' il danno temuto da essi, è stato solito per l'addietro col parere de' Medici, e con la licentia di coloro, che possono darla, tralasciare l'offeruanza del digiuno Quaresimale; questi, se vorrà per mio consiglio nel tempo auuenire gouernarsi, potrà senza timore di offender la propria sanità, meglio sodisfare al debito della conscientia: certo è cosa degna di graue riprensione il chiedere, come tutto dì da alcuni si vfa, per leggerissime cause, essere sciolto da quest'obbligo; ma è da biasmare assai in coloro

coloro ; i quali a' Medici per consiglio ricorrono , che non richiedono i Medici per consigliarsi , ma più tosto per consigliar loro , che condescendano a quel , ch'essi dimandano . i Medici poi senz'attendere ad altro , purché richiesti sieno , per niun modo , foglion negare quanto loro vien richiesto . ma da gli vni , e da gli altri manifestamente , e graueamente si erra ; lasciamo nondimeno star questo , e vegnamo a porre in effecutione quanto nel titolo del presente capitolo si promette , offeruando in parlar dell'accennate indispositioni l'ordine stesso , che tengono le membra del corpo dal capo incominciando .

Adunque se alcuno è soggetto à dolori , Dolori di testa .
 ò grauezza di esso , è da vedere prima , se da humori caldi , ò freddi questo gli auuenga ; nè parlo hora se nõ di quei dolori , che nella testa per propria colpa si fanno , non per colpa d'altra parte . Hanno tanto questi , quanto quelli alcuni proprij segni da' Medici molto ben conosciuti . se gli humori son caldi il dolore è acuto , la testa istessa si sente calda , il viso vien rosso , & infiammato , ò tinto di pallore , si senton nella parte , che duole punture , ò battimenti di polso , le tempie spesseggiano in battere , il sonno s'impedisce , la sete molesta , & il dolore nel maggior caldo del giorno si accresce , la

Dolori da causa calida .

N notte

Dolori da
cause fri-
gide.

Regola
pe' dolori
da causa
calda.

notte si viene scemando . All'ncontro se gl
humori son freddi il dolore è graue , la te
sta si sente fredda, il viso imbianchisce, ò c
color piombino diuiene; euui inclinationi
al sonno, ò almeno vn cotale sbalordimen
to, senza poter dormire, non si fa sentir l:
sere, e nella notte, e ne' tempi più freddi i
dolore viè più s'aggraua. Al medesimo mo
do auuiene, che quello si sueglia dalle cause
che riscaldano, come sono il molto esserci
tio, il sole, il vino, l'vso delle spetie, e degli
altri cibi più caldi, questo dalle cause, che
raffreddano, come l'otio, l'andar di notte,
il bere dell'acqua, l'vso de' cibi freddi, & hu
midi. e come sono le cause dell'vno all'altre
côtrarie, così l'vno il modo di viuere con
trario all'altro deue hauere . Nel dolore ,
che procede dalle cause calde si conuien
fuggir le cose col Mele condite , le Spetie,
i Salumi, l'herbe calde , & in particolare il
Petrofello, l'Apio, il fenolo ; i legumi , che
molto alla testa suaporano, l'Olio, il Mele,
& il molto Sale . delle conditure si deue
fuggire il fritto, e l'altre, che molto dal ca
lore del fuoco si rifeccano, come quelle, che
nel forno, e nelle tegghie si fanno. più con
faceuoli saranno i lessi, & i guazzetti, i ma
rinati con poco aceto, e pochissime spetie,
e le gelatine, e gli addobbi, si deuono ban
dire l'Aglio, le Cipolle, le radiche dell'her
be

be più calde, e frà' pesci, l'Anguille, le Tinche, e gli altri di cattiuo nutrimento. de' frutti son da fuggir quelli, ch'il nocciuolo hanno, se non forsi la Mandola, spetialmente son da biasmare le Noci, i Pistacchi, & i Pignoli, de' gli altri si può moderatamente vsare, purchè de' Fichi secchi si prenda, di rado; percioche questi hanno vna cotal *Galen. de Alim. fac.* proprietà naturale di cagionar dolore di testa, la quale viene ancora attribuita all'Vue secche. son da fuggir in oltre i Tartufi, perche non solo come caldi, ma come vaporosi di leggeri possono fuegliar di nuouo il male. ne si vuol prender in copia delle confetture, e moderatamete vsare i canditi, di alcuni frutti di natura frigidi, ò temperati come sono le Pesche, le Pere, l'Azarole, e le Cotogne. Il vino, che cōuiene in questo caso sia di color bianco, ò cerasuolo, sottile di sustãtia, di forza leggere, che più tosto di sapore sia asciutto, ò brusco, che dolce, ò se pure coloro, che a simil dolore son soggetti, sono dell'acqua amici, e possono senza noçumento alcuno cō essa ammorzar la sete, maggiore vtilità da questa riporteranno, che dal bere il vino, con tutto che la qualità de' cibi soglia più il vino, che l'acqua richiedere. Nel dolore, che procede da causa frigida si tralasci l'vso dell'herbe, e massime frigide, e più di tutte della

*Regula
pe' dolori
da causa
frigida.*

Lattuca. auanti il mangiare sono a proposito le cose col mele condite , e con spetie, ma non in molta quantità. de' salumi si può vsare anche con vtile . dell'herbe puossi oprare il Luppolo, la Boragine, il Ramerino, la Saluia, il Finocchio, e così ancora le radici di quasi tutte, ma fuggir si deuono il Petrosello , l'Apio , & il Senolo ancorche, calide sieno. De' pesci si deuono scegliere i meno humidi , anzi i più caldi , e secchi , il Luccio, la Spigola , la Tragina, la Sfoglia , la Triglia, lo Scorfano, il Capone, lo Scombro, l'Orata, l'Ombrina, lo Storione, e lasciar da parte il Cefalo, il Barbo, lo Squaro, il Merluzzo, l'Anguilla, la Lampreda, la Murena, e con questi anche la Laccia, percioche tiempe la testa , onde cagiona sonno ; ma più di tutti si hanno a fuggire le Testuggini , e massime d'acque, le Lumache, e le Ranocchie , e gli altri men buoni . si vuol tralasciare per lo più fra le conditure il lessò, & il guazzetto, & vsar l'arrosto in qualsiuoglia modo , che si sia , il fritto , il marinato, e gli addobbi. l'vso delle paste di qual si sia maniera è nociuo , e così ancora de' frutti crudi, non già de' secchi, se non forse de' Fichi; ma sopra ad ogni cosa i Funghi si hanno in tutto , e per tutto da abborrire . Dessi bere vn vino non fumoso , ma pieno , bianco, e sottile, più tosto dolce, che di altro

tro sapore, non però sì dolce, che possa nuocere allo stomaco, ò far' altri cattivi effetti. Hor questo ch'io hò detto quanto al riguardo, che si deue hauer alla varietà delle cause, donde il dolore hà origine, deue hauer luogo ancora in tutte l'altre cattive dispositioni del corpo, delle quali io parlerò, il che hò voluto da prima auvertire per non hauer tratto tratto a replicare l'istesse cose.

Simile regola di vivere han da offeruar coloro, che facilmente dalle Vertigini fus- Vertigini,
fero soprapresi; le quali, se per colpa dello stesso capo si faranno, saran conosciute per gli stessi segni di sopra raccontati, se da humori, ò vapori più caldi, ò più freddi vengano risvegliate; ma vi son niente di meno alcuni particolari cibi, ch'a questo accidente dan cagione subitanea, & euidente, e generalmente tutte le cose, che facilmente al capo suaporano sogliono in questo hauer colpa; tali sono le Spetie, l'Aglio, le Cipolle, i Vini grandi, la Lattuca, il Canolo, buona parte de' Legumi, & altri; onde, ò che la causa, che genera la vertigine, sia calda, ò che sia fredda, egli si vuole molto all'uso di tali cibi hauer l'occhio con questo riguardo. che nelle cause calde tanto più si fuggghino con maggiore studio i caldi, & i freddi si vfino discretamente,

N 3

mente; nelle cause fredde si fuggino a tutto potere i freddi, e si vſino moderatamente, e di raro i caldi. ma più particolarmente parlando ſogliono, come diſſi, alcuni cibi di lor propria natura cagionar le vertigini, come frà l'herbe il Cauolo, il Pettoſello, il Senolo, l'Apio, e la Lattuca, e la Ferula; frà legumi le Faue, le Lenti, & i Fagiuoli; frà peſci la Tinca, l'Anguilla, il Polpo, la Seppia, il Calamato, e frà le parti de' peſci il graſſo; tra frutti le Noci, e quaſi tutti, che hanno il nocciuolo; frà condimenti gli Vntumi, le Spetie, la Sapa; ſi che ſe bene ſi vuole in tutte le coſe di ſopra nominate hauer auuertenza di non farſele famigliari, pure in queſte vltime maggior riguardo hauer ſi conuiene; il qual riguardo ſi richiede ancora nel bere, perche i vini groſſi, potenti, fumoſi, dolci, roſſi cupi, odorofi offendono grauemente il capo, imbracano, e riſuegliano facilmente le vertigini in coloro, che ſoggetti vi ſono, ſi che ſi deuono elegger i vini, i quali habbiano qualità alle ſudette contrarie. Nella debolezza, & infirmità de' nerui, che ordinariamente da materie ſlemmatiche, o malinconiche vuole cagionarſi, mentre ancora l'infirmità è leggiera, deueſi vſar diligenza, accioche dal traſcurar la regola del viuere in queſti tempi, maggiore non diuenga; per-

Debolezz
za, e ma-
latie de
nerui.

per-

perche all'hora è in tutto, e per tutto necessario di mutar' il modo di viuere, essendo tali indispositioni troppo vrgenti. si haurà dunque molto riguardo a non satollar- si di salumi, ma prenderne moderatamête; si vuol esser poco amico dell'herbe crude, e massime di quelle, che frigide, & humide di lor natura sono, ò malinconiche. i legumi piggiori deuono fuggirsi a tutto potere, cioè le Faue, la Lente, la Cicerchia, & i Fagioli, e più tosto si hà da vsare qual si sia de gli altri conditi con Saluia, e Rame- rino. le spetie si vogliono molto discretamente oprare, & è in questi casi da lodar più l'arrosto, ch'il lessò, il fritto meno di questo, e più di quello. il condito ne' pasticci nõ è in tutto da fuggire; ma sopra ad ogni cosa si vuol quelle conditure aborrire, che l'Aceto riceuono, e molto più lo stesso Aceto, non vi hauendo cosa, ch'a' nerui sia più inimica, che questo condimento, e le gelatine sieno tutte più tosto dolci; percioche anche gli altri agrumi son poco de' nerui amici. I pesci si deuono eleggere di carne asciutta, e che non habbiano con se molte superfluità, come son quelli, che nominai di sopra, trattando del viuer di coloro, che son soggetti a' dolori del capo, che da causa fredda habbiano la loro origine; benehe da qual numero sia necessario tor via la Tri-

Hipp. de morb. 5. *2.3.* glia, la quale è stimata dal commune maestro de' Medici pericolosissima in quel male, che chiamano sacro, e noi diciamo ca-

Plin. 1.32. *c.10.* duco, & vn'altro grauissimo scrittore naturale vuole, che questo pesce sia de' nerui

inimico. ma oltre a questo hà co' nerui la medesima inimicitia, forsi anche maggiore, il Cefalo detto Mugile, l'Anguilla, e l'Occhiata detto Melanuro, a i quali si può ag-

giunger la Tinca, e la Lampreda. vogliono, ch'il Calamaro ancora indebolisca i nerui, nè saprei dire se ciò per alcuna natural proprietà possa auuenire, ò perche forsi essendo di dura digestione, generi delle materie crude atte a produrre simili mali, oue per altro ne' corpi vi concorra la dispositione. De' frutti è necessario in questo caso fuggir quelli, che molto riempiono la testa, & i crudi, e massime le Mele, che per vn certo loro occulto vitio noccono a' nerui,

Sim. Seth. de Alim. come insegna vn Greco Autore; son anche poco da lodare quelli, ch'hanno il nocciuolo, ma più di tutti si hanno a biasmare le Noci, perche non solo offendono la testa notabilmente, ma secondo, che vuole vn

Auerr. 5. *coll. c.4.* sottilissimo Filosofo, e Medico, mangiate copiosamente, cagionano paralisia nella lingua; ma più di queste ancora sono dannosi i Tartufi, che mangiati spesso, & abundantemente cagionano il mal caduco, e l'apo.

l'apoplefsia, che volgarmente chiamano la goccia, come n'insegna vn'Autore Greco. *Sim. Seth. de Alim.*

L'vfo del vino oue i nerui patilcono fuol effer molto temuto, ma pure fe senza di elfo non fi può fare, fi deue oprare difcretamente, e deue effer leggiere, non fumoso, non acido; di fapore, che chiamano comunemente afciutto, e fia con alcun'acqua medicinale ben temperato.

Ma fe alcuno hà timore per la debolezza della vifta, ch'i cibi de'digiuni poffino maggiormente peggiorargli quefto fenfo, hauuto prima riguardo alla caufa, dalla quale ella procede, fe farà per copia di humori freddi, e flemmatici, fi haueran da offeruare l'ifteffe cautele nella ragion del viuere, ch'io di ffi hor hora nel parlar di quel dolor di tefta, che da fimili humori vien cagionato, sì veramente, che s'habbia riguardo a non vfare alcune cofe, le quali benchè di fredda natura non fieno, indebolifcono ò intorbidan pure con vna certa lor proporietà il fenfo del vedere, onde conuiene per ogni maniera fuggirli, ò che la caufa del male fia calda, ò che fia fredda, ò d'altro modo, e fono quelle, ch'io appreffo nominerò; e prima di tutte è la Lattuca, ch'in quefto cafo fi vuole com'il veleno fuggire, e l'ifteffo fi hà a fare della Porcacchia, del Canolo, fe diamo fede ad autori
gra-

Gal. lib. 2. grauiffimi, che queſto vitio gli oppongono.
de Alim. benchè non vi manchi ſcrittor al par d'al-
c. 44 Seth. tri graui, che voglia il cōtrario. la Porcac-
de Alim. chia è del vedere poco amica, & oltre a
Dioſcor. queſt'herbe molto è ſtimato al vedere no-
Hipp. l. 2. ciuo l'Aglio, e doppo eſſo anch'il Porro,
de ript. n. benchè allo'ncontro vtile ſia ſtimata la Ci-
14. Plin. l. polla; De' Legumi poi (benchè tutti ſieno
20. c. 6. incolpati) ſono per gli occhi più biaſmate
Sethi. de le Faue, & i Fagiuoli, e più di tutte la Lète.
Alim. vogliono di più alcuni grauiffimi autori
Hipp. loco antichi, che frà' peſci la Triglia ſia al vede-
cit. re poco amica. ancorche a gli altri peſci
Gale. ubi tutti ſia attribuito il medefimo difetto da'
ſupra. Dioſc. l. 2. tutti ſia attribuito il medefimo difetto da'
Dioſc. l. 2. cap. 24. Medici; ma trà i frutti vengono incolpati
Plin. l. 32. i Pomi dolci, e così ancora l'Vliue mature,
cap. 7. e nere, e frà' condimenti l'Aceto. Tutte que-
Hipp. l. 5. ſte coſe dūque deuoſi fuggire ogni volta,
de morb. che per qual ſi ſia cagione la viſta ſia offe-
vulg. nu. ſa: ma ſ'ella è debole per la ſcarſezza degli
23. ſpiriti, non già perche eglino troppo groſ-
Plin. l. 23. ſi, e torbidi ſieno, all'hora ſi vuol prender
cap. 3. nutrimento lodeuole, & eleggere que' peſci,
Sethi. de che meglio, e più nutriſcono, pur che altro
Alim. in contrario non vi ſia. ſon da fuggire i pe-
 ſci fritti, ò troppo dal fuoco raiſciutti, e
 maſſime quelli, che ſopra gl'ignudi carboni
 ſi cuocono. ſarà più gioueuole il mangiar
 l'arroſto, e doppo queſto il leſſo, & il guaz-
 zetto, pur che non vi ſi operi molto olio;
 ne

ne' condimenti in vece di Spetie si vfi il Finocchio secco, e del fresco si può anche vfare in qual si sia marinatura. Il bere in questa indispositione sia vino bianco sottilissimo, e chiaro, si fugga il dolce, e sia grato allo stomaco. Ma se alcuno patisce debolezza nell'vdito, la quale per lo più da materia, ò ventosità grossa, e fredda suol procedere, non hà da discostarsi dalla regola altre volte ordinata ne' mali, che hanno origine da simili cause.

Alcuni sono, che ritrouandosi soggetti alle destillationi della testa, le quali, ò alla gola, & alle fauci, ò al petto molte volte, son molestissime hanno grã timore dell'vso de' cibi Quaresimali, e non senza ragione, ma oue non vi sia il mal presente, ma solo la tema del futuro, possono senza vscir dall'obbligo del digiuno, schiuar col debito riguardo ogni pericolo. Sono dunque le materie, che dal capo alte parti spiritali destillano, ò calde, e sottili, e false, ò calde, e grosse, & anche false, ò amare, ò son fredde, e sottili, ò fredde, e grosse, & insipide. tutte sono da stimare assai, ma molto più quelle, che son calde, sottili, e false, e frã queste più quelle, ch'al petto precipitano, perciò che vlcerano facilmente i polmoni, e generano con l'vlcere di questa parte anche la febre Ettica; ma non è dubio alcuno, eh'in questo

Distillationi della testa.

questo caso non può hauer luogo l'offer-
 uanza del digiuno, e massime della quaresi-
 ma, mentre tuttaua la destillatione è per-
 tinace, e molesta; ma s'ella non è tanto no-
 iosa, e solo alle volte suol risvegliarsi, e
 l'huomo teme col vitto Quaresimale di nò
 più irritarla, e desidera nondimeno offer-
 uar il digiuno, all'hora potrà reggere il suo
 viuere con la seguente regola. nè deue per
 mio auviso parer duro ad alcuno il sogget-
 tarsi a' precetti della Medicina, perche
 l'anima se n'approfiti, mentre, che sì dili-
 genti siamo in offeruargli per saluare il
 corpo. dunque l'vso dell'herbe crude essen-
 do in questa indispositione nociuo si deue
 in buona parte tralasciare, onde l'insalate,
 e per questa ragione, e per lo nocumento
 dell'Aceto saran dannosissime; ma frà tut-
 te l'herbe sarà più dannosa la Lattuca, per-
 cioche restringe il petto, e risueglia l'asma,
 cioè la difficoltà di respirare. nè migliori
 dell'insalate saranno i cibi conditi col Mele,
 perche anche questo condimento è molto a
 questa infirmità cōtrario, in vece del quale
 sarà espediēte l'vso del Zucche ro. I legumi,
 che molto suaporano alla testa si hã mede-
 simamente a fuggire, ancorche le Faue ben
 cotte nò sieno in tutto, e per tutto da bia-
 smare. I Pesci, com'in ogni male deuono es-
 ser sēza superfluità, così in questo più, ch'in
 ogni

Sethi. de
Alim.

ogni altro deuono essere tali; sieno di facile digestione, e di buon nutrimento, di sostanza anzi dura, che molle, purché lo stomaco gli possa superare. quelli, che diciamo esser al capo nociui, sono anche in questo caso da bandire dalle mense di costoro: non son già a fatto da aborrire quelli, che di osso, o di crosta son ricoperti, se pure n'ecceutueremo le Telline, le quali, non sò con quale autorità, vn moderno scrittore, dice, che ristringono il petto. e quanto al condirgli, vfin'più tosto il lessargli, ch'arrostarli, ma in niun modo il friggerli. non biasmarei già le gelatine, e gli addobbi dolci, & i marinati similmente dolci, ma non preparati in maniera, ch'il pesce prima sia fritto, ma più tosto arrostito nella graticola con debita diligentia, e non molto asciutto, la qual cautela si deue anche usare ne' marinati. frà condimenti poi già due ne hò nominati, che sou forsi frà tutti i piggiori, cioè l'Aceto, & il Mele. quello è per gli Polmoni pessimo, perche morde, & ulcerà, e ristringe, e cagiona tosse, questo riscalda troppo, e conuertendosi facilmente in collera, accresce la causa, che rende la destillatione di cattiuà natura: ma oltre a questi due vi è l'Olio, il quale, e per la testa, e per lo petto è fortemente da biasmare. le spetie ancora in questa infirmità son sospette,

spette, e si voglion cō molto riguardo adoperare. ma frà queste il Garofano, e la Noce moscata, secondo ad alcuno scittore piace, son molto contrarij, & offendono i polmoni. Il Zaffrano è ben tenuto per le parti spiritali più a proposito, ma anco questo si vuole per lo molto suo calore discretamente vsare. del Sale vltimamente benchè sia pure frà i condimenti il principale, non è da seruirsi senza il debito riguardo; anzi si deuono vsare i cibi più tosto vn poco insipidi, che troppo saporiti. onde da questo ciascuno può auuedersi, che l'vso de' salumi sia per essere in questo caso di graue nocumento, che se pure alcuno vsar gli vuole, si deuono con molto pane mangiare, e prenderne in poca qaantità, meschiandogli con herbe, ò oltri cibi più temperati, & vsandogli su'l primo pasto, fuggendo per ogni modo quelli, che nel fine della mensa soglion comparire. L'vso de' frutti è giudicato dannoso in tutte l'infirmità da gli huomini dotti, ma in questa lo giudicarebbono dannosissimo, noi però, purchè moderato sia, non lo biasmaremo a fatto. Ne'tempi di Quaresima habbiamo alcuni frutti conseruati freschi, i quali han perduto vn certo superfluo humore poco amico alla natura, altri se ne conseruano secchi, nè gli vni, nè gli altri possono esser

nota.

notabilmente nociui, ma molti di loro più tosto gioue uoli. egli è nondimeno vero, che di quelli, ch'io difsi, offēder la testa, si deue vsar molto di rado. il Carcioffo, ò che frutto, od herba il vogliamo nominare, potrebbe darci da dubitare, se conuenga, ò nò; io penso, che se beue egli non è vtile, non possa esser sì nociuo, s'in poca quantità, e di rado si prende, e che sia tenerissimo, che ci debba in tutto, e per tutto farlo aborrire. L'vliua sì, che per esser da alcuno Autore nemica del petto, ò de' polmoni stimata, si hà da tener lontana dalla mensa. Il bere, che si può in questi casi vsare, deue esser' il vino leggerissimo non aspro, nè acetoso, nè brusco, e molto meno, c'habbia fumosità, con la quale possa riempir la testa, e riscaldare maggiormente gli humori. si tempri bene, e nell'vltimo del pasto serua la semplice acqua, s'altro dall'vso di essa non ci trattiene.

*Sethi. de
Alim.*

Ma s'il catarro sarà freddo, e grosso, e precipitando alle volte al petto suol cagionare difficoltà di rihauere il fiato, e di respirare, ch'i Medici chiamano asma, all'hora il modo di viuere sarà da regolare conforme a quello, che da principio si è detto, e replicato anche doppo nell'assegnare il modo di viuere in quelle indispositioni, che da cause fredde, & humide procedono, ri-

cor-

*Difficultà
di respira-
re, ouero
asma.*

cordando solo, che le cose del petto nimiche ancorche calde si tralascino, benche la causa del male sia fredda; ma nell'vso dell'Aceto si hà da hauere vna tale auuertenza, che sempre ò col Mele, ò col Zucchero sia meschiato, perche a questa maniera diuiene in questi mali vtilissimo; ma non auuiene già l'istesso dell'altre cose agre, perciocche l'Aceto assottiglia, e taglia le flemme grosse, al che non hanno sufficiente virtù l'altre cose dette. e se il digiuno si vorrà offeruare anche nel tempo, che la persona è soprafatta dall'asma (benche questo poco sicuro sia) non son mica da biasmare alcuni cibi, che in altro tempo molto mal sani sarebbono stimati; come per essemplio le Faue, l'Aglio, le Cipolle, & altri; ma tutti si deuon vsar cotti non crudi, e conditi come si richiede, e son massime molto a proposito le dette Faue con l'Aglio per ispurgare il petto dalle sudette flemme: son lodate anche le Lumache, e trà' frutti i Fichi secchi, le Mandole, i Pignoli inzuccherati, e per bere l'acqua melata. Quelli, che allo sputo del sangue son soggetti, benche mal sicuri possino essere con questi tali cibi, con qual si voglia regola, e diligenza, che vi vsino, se vogliono nondimeno francamente vbidire a' precetti salutiferi della Chiesa santa, se non ogni
gior -

Sputo di
sangue.

giorno , almeno in alcuni , tralascino tutte le cose acute, e molto aperitiue. corali sono i salumi tutti, le Spetie, il Mele, l'Aceto, e tutte le cose agre . così ancora si deuono fuggire quelle , che molto calde sono , ancorche acutezza non habbiano; pure nè anche le cose molto frigide sono così sicuramente da vsare , e frà queste più di tutte è da fuggire la Lattuca, la quale conforme a quel, ch'insegnano molti Autori, nocce allo sputo del sangue manifestamente, per questi non saranno da biasmare i legumi per la maggior parte, se i Ceci ne vogliamo eccettuare , fra' quali nondimeno men sicuri saranno i neri, & i rossi, ch'i bianchi. ma de' legumi son più lodeuoli le minestre bianche di pane , ò d'alcun'herba , ò di alcuna pasta leggera, ò di Amido, ouero dell'istesse cose cotte con brodi di pesci senza spetie conditi , e con herbe , che dell'aperitiuo non habbiano. I pesci non solo non sono in questo caso biasmati, ma vi sono alcuni Medici , ch'anche i piggiori per buoni propongono , come son le Tinche , l'Anguille , le Lamprede, e tutti quelli , che son di sustantia viscosa , e tenace . ma questo consiglio si potrebbe accettare nell'accidente stesso dello sputo del sangue, ancorche a qual fine concedere cibi di sì cattiuu natura , ou' i buoni si possono sciegliere , che facciano il

O

mede-

medesimo effetto, che quelli? Io dunque tralascerei l'uso di simili pesci, e mi appiglierei a quelli, che di miglior cōditione sono, ò almeno di non tanto nociua natura, e più a proposito stimerei i pesci, che di osso, ò di crosta son ricoperti, come son tutte le spetie de' Gambari, e de' Grànci, le Conchiglie, le Testugini, le Lumache, anzi che non a fatto riprouerei il Calamaro, la Seppia, & il Polpo, purché tanto da questi vltimi, quanto da' primi lo stomaco non venga ad esserne offeso, ma che gli regga, e distribuisca bene, e con profitto della natura: si ricerca nondimeno per ogni modo fuggire le conditure molto affettate, anzi che nè anche tutte le semplici son da lodare, ma solo il semplice lessò, ò l'arrosto in graticola con Coriandri, ò arrosto, come s'usa, nella carta con lo stesso Coriandro, e Passarina. ma quelle conditure, che Aceto, e Spetie riceuono sono non altrimenti, ch'il veleno da fuggire. De' frutti si prenda moderatamente, e nell'vltimo del mangiare si vfi più tosto il Zucchero rosato, ch'il Coto gnato. non sarebbe però nociuo l'uso delle Mele appie condite, ò anche delle Pesche, delle Pere, e delle Prugne.

Stomaco Se alcun'hà lo stomaco debole, intendo,
debole. che non concuoci bene per la scarfezza del suo calore, e che per questo generi di molta
 ven-

ventosità, onde l'huomo se ne fenta enfiare, e dolore, all'hora si vuol far'vna diligente scelta de' cibi, che di facile digestione sieno: si vuole souuenire alla debolezza di questa parte cō le cose cōdite, ch'io dissi vsarsi nel principio del mangiare, fuggēdo però quelle, che troppe dure sono da digerire, ancor che per altro allo stomaco grate. sarà dunque vtile il prendere alcuna noce condita, ò alcun mostacciuolo, ò biscotto inzuppato in maluasìa buona, ò due forsi di quel vino, che chiamano Hippocrasso doppo hauer' in prima preso alcuno de' sudetti cōditi, i quali farāno migliori fatti col Mele, che col Zucchero, se altra cosa non vi sarà in contrario. doppo questo si può vsare alcun salume de' più lodati, e più di tutti alcuna Alice buona, e concia con origano. gli altri salumi non siano molto grassi, ma morbidi, non asciutti, ò ruuidi, perche questi son sempre di più dura digestione. appresso si possono vsare i Broccoli, gli Sparaci, i Lupoli, ma tutti ben cotti, e con diligentia conditi, e doppo questi, ò in vece di questi può comparire alcuna minestra leggiera di quelle, che bianche nominiamo con latte di Mandole, ò di Pignoli, ò di semi di Melone asperse tutte di Cannella, e Zucchero. ò se d'altra materia si desiderano, sieno di alcun legume buono, come fariano i Ceci.

passati, e concì co' suoi condimenti, ò di Farro medesimamente passato, ò anche di Piselli franti, e di simili a questi, con vsar sempre più spesso quelli, che per la passata esperiètia sappiamo dallo stomaco meglio digerirsi, ancorche di lodata natura nõ fussero, percioche alle volte gli stomachi deboli per vna certa lor particular propriet  digeriscono meglio vn cibo, ch'vn'altro, e sar  quello di questo di piggior natura. De' pesci si deuono sceglier quelli, che son teneri di carne, ma friabile, (che io non s  espi-
car meglio questa voce con altre parole) son buone le Sarde, l'Alici, i Lattarini di Mare, nè per   da blasmare la Triglia, bench  la carne habbia alquanto dura, se non   molto grossa. il Cappone, il Merluzzo, la Sfoglia, la Frittura grossa, il Barbo, lo Squaro, la Spigola, il Cefalo buono, il Rombo, la Trota, & altri fr  i buoni connumerati, saranno tutti a proposito, i cartilaginosi, i molli, i ricoperti d'osso,   di crosta, con le Testugini, e con le Rane, e con le Lumache son tutti da fuggire. V'  chi vuole ancora, che la Trota non sia dello stomaco amica, ma non ne apporta ragione alcuna, nè io saprei ritrouarla, se non fusse, ch'ella da nutrimento pi  freddo. pure fra' ricoperti di osso son tenute amiche dello stomaco l'Ostriche, & alcuno crede, che

Athen.
l. 3. *Dipt.*
cap. 7.

che facilmente si digerischino . Ma anche
 ne' pesci , che buoni son giudicati, si vuol
 hauer quel riguardo , ch'altre volte hò ac-
 cennato , cioè , che molti grossi non sieno,
 anzi, che quanto maggiori saranno di quelli
 di mezzana età , tanto ancora saranno pig-
 giori , perche affaticheranno molto più il
 calore dello stomaco , nè per molto tem-
 po , che vi si fermino , si digeriranno senza
 gran difficoltà. per questo coloro, che del-
 lo stomaco desiderano hauer la debita cu-
 ra , non sieno sì curiosi de' pesci tanto più
 stimati , quanto più grossi sono . ma sopra
 ad ogni cosa si vuole schiuare il grasso de'
 pesci, non hauendo lo stomaco cosa più ne-
 mica, ò che più lo trauagli , e lo sollevi , e
 che più disturbi le sue operationi, ma quel-
 lo di alcuni pesci , che sono di sua natura
 mal sani, come il Cefalo di stagno, l'Anguil-
 la , & altri non si può dire per qual manie-
 ra, e quanto l'offenda, essendo certo, e mas-
 sime in alcuni tempi, come velenoso. è ne-
 cessario in oltre hauer l'occhio alle condi-
 ture, le quali si posson variare sì, ma discre-
 tamente . più spesso di tutti si vñ il lessò ,
 e l'arrosto nella graticola , appresso anche
 il fritto , massime se poi in vn'addobbo sa-
 rà condito . quella conditura, ch'in pastic-
 cio si fa doppo questi si può anche viare,
 nè son da aborreire le gelatine , & i mari-

nati, purché per altro non se ne senta grande, e manifesta lesione; perciocché in verità non si vuole nella regola, che giornalmente nel viuere si hà da usare, sì facilmente, temere ogni poco di senso contrario, che da alcun cibo prouiamo, nè per questo si deue a fatto tralasciarli, conciosia cosa, che la natura troppo delicata si auuezzi, & il calore dello stomaco s'impigrisca. non si fugga dunque in questo caso alcuna conditura, ma si vadano più spesso tralasciando quelle, che meno amiche dello stomaco altre volte si son prouate. Il medesimo si offerui ne' condimenti, ma s'altro non vi è in contrario, il Mele a chi di questa indisposizione patisce, sarà di utile, e così ancora l'uso delle Spetie, e del Sale, ma l'Aceto, e le cose agre per se stesse si han da fuggire, ò usarle con lo stesso Mele, ò col Zucchero, ò temperarle con altre cose, che con la dolcezza del sapore rintuzzino in qualche parte la loro acutezza, e moderino la loro frigidità. eleghino questi tali trà i frutti più tosto i secchi, ch' i freschi, e quelli col nocciolo, frà li quali faranno più de gli altri allo stomaco accetti le Mandole, i Pignoli, & i Pistacchi. i conditi ancora per questi faran da lodare, e massime quelli, ch'essendo grati allo stomaco, lo confortano, & aiutano a digerire, come le Pere, le Pesche, le:

Coto-

Cotogne, l'Azarole, e gli altri, che con lo stringere la bocca superiore di esso, vengono a tenerlo più vnito, onde meglio, e con maggior facilità intorno al cibo preso possa affaticarsi; nè meno saran gioueuoli alcune confetture bianche di Anisi, di Cannella, di Coriandri, di Finocchi, di Pignoli, di Pistacchi, & altre, se ve ne sono a questi simiglianti. Il vino in questo caso vuol'esser grandetto, anzi che nò, che non sia dolce, e molto meno brusco, ò acido, che sia sottile, sincero, e senz'alcun difetto, di colore ò bianco, ò cerasuolo, nè si domi con souerchia quantità di acqua.

Contraria a questa vuol'esser la regola di coloro, che lo stomaco troppo caldo hauer si ritrouano. questi han da eleggere il vino più leggièro assai, e deuono anche temprarlo con molta acqua, ò più tosto, se loro viene dalle forze permesso, deuono della semplice acqua contentarsi. Il Mele, il Sale, l'Olio, le Spetie sieno a costoro i nimici; più amiche sien loro le cose brusche, & acide, che le dolci; ma non vfino già il semplice Aceto. l'herbe deuon'esser loro famigliari, quelle dico, che non han calore, come le Cicorie, le Boragini, le Melisse, le Pinpinelle, l'Acetose, le Lattuche, le Porcacchie, le Spinaci, e le altre di natura più temperate; possono con sicurezza vsare i

Calidezza
dello sto-
maco.

legumi anche quelli, che più duri sono a digerire ; ma più sani de' gli altri saran quelli, che con latte di Mandole si condiranno, nè solo de' legumi , ma de' pesci ancora quelli, che duri sono, purchè per altro buon nutrimento dienno , faranno a questi tali gioveuoli , percioche per lo molto calore han bisogno di cibi, ch'alla concottione resistano , essendo , che i più leggieri vengano ad abbruciare . egli è nondimeno cosa molto necessaria hauer riguardo all'altre viscere, che di oppilationi, ò di simili altri mali non patischino, perche all'hora si vuol moderare questo vitto, e scegliere le viuade, c'habbiano vna cotal mezana natura , che nè molto tardi si digerischino , nè con l'esser molto deboli, restino dal molto calore dello stomaco incenerite , & in ogni caso deuoño dar lodeuole nutrimento. Finalmente possono questi tali vsare i frutti crudi, cioè le Mele , le Pere , l'Vue, i Cardi, i Carciofi, non già i Tartufi , ma sì bene le Mandole, frà quelli, c'hanno la scorza. de' secchi possono oprar l'Vue passe, il Zibibo, le Pesche, fuggendo i Fichi più di alcuno de' gli altri . de' conseruati col Zucchero possono seruirsi del Corogno, dell'istesse Pesche, dette Mele appie, delle Pere, dell'Azarole, e con questi anche del Zucchero rosato .

Sono fuor delle dette infirmità, ò cattiuè
dispo-

dispositioni, che le vogliamo nominare, altre molte che occupano l'altre viscere, che nel ventre inferiore si racchiudano, ma queste tutte le ridurremo sotto due capi principali, cioè ad vn stemperamêto ò caldo, ò freddo dell'istesse parti. A quello sono soggetti per lo più il fegato, e le reni, nè con altra regola di viuere si vuol caminare, acciò, ch' il male piggior non dinenga, che con quella, c'hor hora per lo stomaco souerchiamente caldo habbiamo istituita. ma quelle indispositioni, che tengono dependenza da humori freddi, e grossi, come sono oppilationi, enfiamenti, dolori, tumori, impedimenti di render l'vrine, & altre, ricercano vna regola di viuere poco differente da quella, che si è insegnata per coloro, che lo stomaco debole, e freddo sogliono hauere. ma se lo stomaco in questi sarà gagliardo, e può sopportare l'vso di alcuni cibi, che col dare alcun nutrimento aprano le vie racchiuse, e risolvono le ventosità, confortando il calore delle parti, & aiutando a smaltire gli humori superflui, non si deuono per modo alcuno tralasciare. come per altra parte si han da fuggire quelle cose, che possono dar vn tal nutrimento, che potesse accrescere facilmente l'oppilationi, ò generar maggior copia di vento, ò di humori crudi. hanno dunque costoro bisogno

Stempera
mêto del
le viscere.

gno di vn vino bianco, leggiero, e sottile, e penetrante, che possi facilmente passare per li meati augustissimi, che son' seminati per tutta la fabriea del ventre inferiore, il quale si può temprare con acqua acciaiata, perche all'hora diuerrà molto più utile a questo fine, ma, come nell'altre infirmità più volte hò detto, sono alcune cose, che di lor natura alle parti son contrarie, ò all'istesse infirmità nocciono, che le parti offendono, in questo caso dunque è da sapere, che la Cipolla è al fegato nociua. l'Auelane, ò Nocciole, & i Fichi secchi nel fegato, e nella Milza generano oppilationi; così ancora l'Anguilla non solo genera oppilationi, ma cagiona ancora nelle reni la pietra, il qual vitio hanno anche le Lumache, e le Telline. nè pensi alcuno, che le Tinche, le Murene, le Lamprede, & altri simili pesci sieno da questo vitio lontani. alle reni di più nuoce il Pepe, & alla vescica nuoce la Cannella, all'infirmità poi, che da ventosità procedono nuoce l'Aglia, e son contrarie le Lumache, le Sarde, le Nocciole; le Pere fuegliano i dolori colici, e così ancora i Tartufi, e fra' pesci il Salmone, & all'istessa maniera altri cibi ad altre infirmità son contrarie, che troppo lungo sarebbe il nominargli tutti ad vno ad vno.

Ma fra quelle infirmità, che sono proprie

*Sim. Seth.
de Alim.*

*Sim. Seth.
ibid.*

*Card l. 3.
de sanita.
tuen. c. 70*

prie delle parti, ch'i Medici chiamano naturali, vna ve n'hà, che molto più spesso, che qualsiuoglia altra suol trauagliare le persone di qual si sia sesso, od età, se la fanciullezza n'ecce tuaremo, & è da gli stessi Medici chiamata Malinconia Hippocodriaca, la quale hà seco così varij accidenti, e di natura sì contrarij, che par più tosto, che sieno molte, e diuerse spetie d'infermità, che vna; pure tutte hanno alcuni accidenti comuni, e principalmente gran copia di ventosità ne gli spatij, e concauità dello stomaco, e del ventre, malinconia insuperabile, ò senza occasione alcuna esteriore, ò assai leggiera, e sproportionata alla gràdezza della passione, e da questa spinti gl'infermi temono perpetuamente delle cose, delle quali non deuono temere, facendo stima gràde di cosa tale, che nulla stimar si douria, imaginando sempre assai maggiore il male, che non è: e se leggerissimamente si dorranno, non restano di aggrauar' il dolore con parole, come se mortalissimo fosse, & insomma le cose, ch'alla lor sanità, ò infermità si appartēgono, ancorche di niun momento sieno, giudicano graui, come le gran cose giudicar si sogliono, perche guidati da vna falsa imaginatiua, ch'in qualche parte impedisce il buon discorso della ragione, viuono in continuo trauaglio.

Malinconia Hippocodriaca.

Son

Son di più tutti coloro, che di simili infirmità patiscono, sì ostinati in alcune loro particolari opinioni, che nè ragione alcuna; nè persuasione altrui può da quelle distorglieli, e come sono in questo constanti, così sono inconstantì, e volubili nel rimanente de' loro affari, hor gli vedrai amare, hor odiare gli stessi, che poco fa amavano; hor son pietosi, hor crudeli; hor allegri, hor malinconici; hor bramosi delle conuersationi, hor'amatori della solitudine; hor vorrebbero empirsi di medicamenti, hora tutti gli aborriscono, e più tosto dan fede a vilissime persone, & ignoranti, ch'a' Maestri nell'arte essercitatissimi; e finalmente danno a vedere a gli altri, ch'in alcuna spetial cosa si lasciano dall'humor malinconico trarre fuor della via della ragione. egli è ben vero, che alcuni leggiermente patiscono, nè tant'oltre vanno col male, ma hanno solo alcuni piccioli motiui de gli accidenti, ch'io hò raccōtati. Hora a questi non si può dare vna certa regola di viuere, perche è necessaria variarla secondo le parti, che più, e principalmente sono offese, essendo queste molte, e diuerse; ma generalmente parlando par, ch'a costoro indifferentemente sien nociue, e le cose molto calde, e le molto fredde, e quelle, che generano collera, e quelle, che ragunano de gli humori crudi,

crudi, e quelle anche, che malinconiche sono, e le dolci, e le agre, e l'acerbe, & in somma niuna cosa vi è, che non gli offenda, onde si deue hauere al viuer loro molto riguardo, non già per questo prohibir loro il digiuno, perche io di molti hò veduto, che minor nocumento han sentito dall'vso de' pesci, che delle carni; & in somma si deue eleggere vn vitto sì temperato, che nè per vna, nè per altra maniera possa loro esser nociua. per lo più il Mele, il Zucchero, e tutte le cose dolci sogliono esser loro contrarie, percioche sempre in questa indispositione si ritroua molto calore, il qual procede dalla grossezza del sangue, che contengono alcune sottilissime vene del ventre, che chiamiamo Meseraiche, perche non potendo per la sua grossezza facilmente da queste vene passare all'altre, trattenutosi in esse vi è più si riscalda, e riscaldato genera la maggior parte de' gli accidenti, ch'in questi mali si patiscano. hor per questo le cose dolci, come ancora i vini dolci son' a costoro nemici, perche oppilano, & ingrossano più il sangue, e più ancora lo riscaldano; ma de' vini nè anche gli agri son de' dolci migliori, perche generano molta ventosità, e raffreddano lo stomaco, sì che deuono esser più tosto asciutti, di buon colore, e di buonissima sustantia. le Specie
ancora

ancora foglion molto eſſer ſoſpette, nell'vſo delle quali però ſ'ingannano, perche penſando con eſſe romper le molte ventofità, che nello ſtomaco, e nel yentre hanno, vengono ad accreſcer' il calore, e la cauſa inſieme della ventofità, e del male. l'Olio anch'eſſo, la Sapa, gli agrumi, e più di tutti l'Aceto è a queſti mali contrariſſimo, e com'auuiene di queſti condimenti, così ſuole auuenire, com'hò accennato, di tutti gli altri cibi, fra' quali a pena alcuno ſe ne ritroua, che loro conuenueuole ſia; ſi che è ſuperfluo il voler'inſegnare quali ſi debbano eleggere, ò tralaſciare, mentre vogliamo pur'oſſeruare il digiuno della Quareſima, nondimeno certo è, che le coſe di ſuſtantia groſſa, e ventole, come la maggior parte de' legumi ſono, e le paſte, & i peſci di cattiu ſuſtantia, e le coſe ancora, che molto riſcaldano più dell'altre ſi vogliono in queſta inſirmità fuggire, e deuono vſarſi quelle, che più temperate ſono, e men dell'altre vitioſe, ſi vſino i ſalumi buoni parcamente, e ſi accompagnino con molto pane; dell'herbe ſi elegghino le Boragini, le Cicorie, le Meliſſe, le Lattuche, le Pimpinelle, l'Acetoſe, le Bugloſſe, e le altre più temperate. De' legumi ſi può mangiare de' Ceci, e del Farro, e ſe alle volte le paſte ſi deſiderano, ſieno ſottili, e ben raſciutte, ſi poſſono con

viti-

utilità usare le minestre de' brodi de' pesci conditi con pochissime spetie, e con alcuna herbuccia odorosa, che nõ sia molto calida, nè in molta quantità. I pesci sieno de' migliori, i quali non voglio di nuouo ad vno ad vno nominare, che riuscirebbe troppo tedioso, com'ancora auerrebbe, se si replicassero l'altre cose più volte di sopra raccontate, onde per dirla in breui parole, si regghino costoro, come quelli, che lo stomaco debole hauer si ritrouano col riguardando douuto ad alcune proprietà naturali delle particolari persone.

Ma diciamo alcuna cosa di quelli, ch'a' mali dell'vrine son soggetti, i quali certo io non consiglierai mai, oue il male di alcuna consideratione fusse, all'offeruanza. Mali del-
l'vrina. del digiuno, non potendo questi seruirsi di cibi, che loro sieno confaceuoli, ò che non possino esser loro notabilmente dannosi. ma questi mali son molti, due nõdimeno son di consideratione grande, cioè la difficoltà di qual si sia maniera di vrinare, & incēdimento dell'istessa vrina, benchè questi due accidenti vadino anche insieme congiunti; ma il primo, se si genera da materia grossa, viscosa, e tenace, ò da accrescimento di carne ne' meati dell'vrina, che chiamano carnosità, richiede vn modo di viuere, quale hora dirò. Si vsino i salumi moderatamente,

te, e si mangino con assai pane sù'l primo del pasto, fuggendo la parte più grassa, si sbandiscino le minestre di legumi, e solo si potrà cōcedere il brodo di ceci d'ogni spetie, ò il Farro minuto, e buono, non già il Riso, nè il Miglio, nè il Panico. son da lodare quelle di Lupoli, di Finocchi, di Boragine, di Bietole, di Spinaci, di Endiuia, e di quelle fatte di latte di Mandole, purchè cosa contraria non riceuino, e quelle fatte con brodi di pesci con Petrosello. fuggire si deuono le paste a tutto potere di qual si voglia maniera, che si sieno. l'vso delle spetie sia anche moderatissimo; de' pesci si lascino da parte quelli, che hanno la carne viscosa, e tenace, ò che di souerchio son duri a smaltire, e spetialmente si fugga il grasso, e l'voua di ciascuno di essi, e nel rimanente si regghino costoro, che di simile infirmità patiscono, come quelli, che da altre infirmità son molestati da humori freddi, e grossi dependenti, fuggendo anche i vini rossi, e grossi, e dolci, e beuendo vini sottili bianchi, & asciutti, coloro poi, che da incendimento di vrina son trauagliati, se è continuo, e grande non si pongano all'impresa della Quaresima, perchè male loro ne auuerrebbe. ma se nè continuo è, nè molto grande, e la persona desidera pure, all'obbligo del digiuno sodisfare, deue astenersi

nerfi a fatto da' salumi, e su'l primo del pasto vfare alcuna spetie di Sparaci di Malua, ò Lupoli, ò alcuna prugna secca cotta in vino, & aspersa di Zucchero, e poi stufata, ò Zibibi al medesimo modo còditi, ò l'Vue passe nere condite similmente. le minestre sieno d'herbe, che non habian molta calidità, come sono le Spinaci, le Bietole, le Romici, l'Endiuie, le Cicorie, le Zucche, ò sieno Mandole, ò altre minestre a queste simili. s'eleghino quei pesci, che habbiamo detto essere stimati più de gli altri lodevoli. si fughino in tutto le spetie, e tutti gli altri cibi molto calidi, & in somma si governino queste persone in quella maniera, che si è insegnato conuenire a coloro, che d'infermità calde soglion patire. Le donne, ch'allattano i fanciulli, ò che graui de sono, se con lo star sane, e vedere anche i lor bambini sani, non voglion tralasciar la Quaresima, senza dubio haueranno da astenersi da que' cibi, che da noi più degli altri sono stati biasmati, ma le prime si astenghino più da' salumi, e dalle cose assai calde, le secòde da quelle, che sono ò molto aperitiue, ò ventose, hauendo spetiale auuertenza di non offenderne il lor ventre, od i loro teneri allieui, perche in quel caso riporterebbono dall'offeruar' il digiuno più tosto demerito, che merito alcuno. sopra ad ogni

Vitto del-
le donne.

P

cosa

cosa non deue alcuna di esse soffrir la fame per sodisfare a quest'obbligo, essendo pericolosa cosa a quelle, & a queste il farlo.

Affetti vterini.

Hanno oltre a questo le dōne alcune particolari infirmità, delle quali breuemente alcuna cosa dirò; la più comune è quella, che chiamano affetto vterino, il quale suol cagionare tanti, e sì varij accidenti, ch'egli nō basterebbe maggior volume di questo a raccontargli tutti. deuono nondimeno gouernarsi le donne, che di questi mali patiscono, come quelle persone, c'habbiamo detto patir del male nominato Hippochondriaco, auuertendo solo, che l'aceto, e tutte le cose agre, & acide saran sempre loro fierissimi nemici, ma spetialmente l'aceto, come dicemmo ancora esser'a quelle contrario. Vn'altra infirmità suol molestare, alle volte le donne, & è il souerchio corso delle loro purgationi, nel qual caso benche possino lecitamēte disciorsi dall'obbligo della Quaresima, nondimeno volendo offeruarlo, si gouernino, come habbiam consigliato di gouernarsi a coloro, che di flussi di sangue patiscono.

Ma diciamo per fine alcuna cosa di coloro, che faticano. di già hò detto, che la fatica è di più spetie, l'vna propriamente chiamata fatica, è quella del corpo, quando la persona essercita, ò tutte, ò alcune

mem.

membra del corpo con notabile resolutione di spiriti . vn'altra fatica è quella , con la quale l'huomo sodisfà al debito del matrimonio , perche in questa oltre alla resolutione de gli spiriti fatta dall'agitazione del corpo , vi è anche vna maggior resolutione fatta dal seme euacuato . la terza è fatica dell'animo, quando alcuno ò per necessit  d'insegnare ad altri, ò di scriuer cose di commune vtilit , ò di predicare, ò di giudicare, ò medicare, viene a prouar la medesima resolutione di spiriti . la qual fatica   di tanto maggior consideratione , che la prima, quanto questi spiriti di quelli son pi  sottili , e pi  nobili . Tutti costoro han bisogno di cura spetiale , se temono , che la lor sanit  possa da' cibi vsati ne' digiuni alcun detrimento ritrarre . I primi dunque han bisogno di molto cibo, e di nutrimento fermo , n  possono star contenti ad vn sol pasto il giorno . se son dunque nel rimanente sani, ogni cibo anche pi  grosso al loro stomaco sar  conueniente, anzi ch'  questi tali i cibi pi  leggieri, e delicati apporterebbono notabile danno , perche non ne potrebbero ritrarre nutrimento bastevole alla loro necessit  . Deuono nondimeno costoro molto auuertire, che col souerchio vso de' salumi non danneggino la lor sanit , mentre con la molta fatica assai si

riscaldano col cibarsi poi di molti salumi cōmunicherebbono al sangue maggior calore , il quale facilmente, ò febre, ò alcun morbo contagioso , ò alcun'altro stemperamento di fegato, e di tutte le viscere potrebbe generare, come giornalmente si vede auuenire allà gente misera , che d'altro non può satollarfi. se dunque tralascieranno di empirsi di questa spetie di viuanda, potranno con maggior sicurezza valersi de' legumi , che più nutriscono , e danno alimento asai più fermo, che se molti salumi, & insieme i legumi mangeranno , all'hora per niun modo potranno schiuare di non infettarsi di sporchissime infirmità; ma per cioche per lo più le persone , ch'assai del corpo si affaticano son di bassa fortuna (se alcun giouane caualiere non è, che con caualcare, & armeggiare per suo essercitio si affatichi) ci basterà a costoro sommariamente accennare , che facciano il lor fondamento ne' cibi più grossi, ma fra questi, se la lor miseria loro il permette, eleghino quelli, che migliori sono, perche per essemplio migliore per essi sarà la Triglia , che la Sarda, migliore il pesce grosso, ch'il picciolo , e migliore quello , che di osso , ò di crosta è ricoperto , che quello , che di scaglia è vestito , comparando i buoni co' buoni, & i cattui co' cattui, e questo stesso

stesso hà luogo in ogni spetie di cibo.

Non han bisogno di molto differente regola quelli, che deuono rendere il debito matrimoniale, e fanno intorno a questo notabile fatica, quãto alla copia del nutrimento, ma hauendo gli vni, e gli altri bisogno di molto, quelli il deuono procurare più fermo, questi più delicato, per questo deue esser differente il viuer di questi dal viuer di quelli in vn particolare, cioè, che questi han da procurar di mangiar cose di più facile digestione, perche molto il calore dello stomaco diuien fiacco nell'espulsione del seme. coloro dunque, che di ricchezze abbonderanno, potranno scegliere fra le cose più vsate quelle, che bene nutriscono, & accrescono la sustantia dello sperma, senza che sien dure a digerire, se non haueßero il vigor dello stomaco tanto gagliardo, che potesse anche le cose più dure smaltire. non deuono già seruirsi di quei cibi, ch'incitino più di quello, che loro fa di mestiere, gli appetiti carnali. son conuenevoli a costoro l'insalate di radiche cotte, e massime delle Carote. e delle Pastinache, i salumi presi moderatamente con molto pane, l'herbe più calide, che le fredde son loro inimicissime, e più di tutte la Lattuca, la quale *Athen. Deipn. l. 2* per altra ragione si acquistò il nome di *6. 52.* Eunuco appresso gli Antichi, se non perche

qualunque persona, che molto l'vsa diuiensì fiuole nelle lotte di Venere, che più gagliardo vi riuscirebbe vn, che castrato fosse; benchè niuna herba a questo effetto si possa lodare, con tutto, che alcune ve ne sieno, che di stimolo seruono per incitar l'huomo alla congiuntione carnale. sono a proposito i legumi tutti, ma più d'ogni altro i Ceci, e doppo questi le Fae, & i Fagioli. nè meno vtili sono le minestre con latte di Mandole, ma più con quel di Pignoli, ò di Pistacchi, i pesci grossi, e di buon nutrimento, frà li quali i migliori l'Ombri-
na, e lo Storione, & appresso a questi l'Orate, e le Trotte. vi è chi loda le Lamprede, e l'Ostriche; ma da' più graui Autori vien proposta la Seppia condita con Noci; io credo, che tanto questa, quanto il Calamaro, & il Polpo possino far lo stesso massime conditi, ò al modo detto, ò con Pignoli, ò con Pistacchi, e con Spetie, percioche digerendosi bene danno tutti molto nutrimento, & accrescono il seme. Trà i frutti son da vsare l'Vue fresche, ò conseruate fresche, ò anche secche, i Fichi, e quasi tutti quelli, che hanno il guscio, ò il nocciolo, ma più d'ogni altro il Pistacchio, & il Pignolo. possono anche andar nel numero de' detti, il Carciofo, gli Sparaci, i Tartuū, & i germogli delle Palme, che chiamano
Cefa-

Cefaglioni , i quali tutti fe col Pepe , e col Sale faran mangiati, maggior virtù ancora acquisteranno per l'effetto defiderato .

Di più delicato viuere, che qual fi voglia altra fatica, hà neceffità quella, nella quale fi affatica l'animo ; fi deue per tanto , fe altro in contrario non vi è, vfare vn modo di viuere fimile a quello , che fi è a coloro prefcritto , che sono di debole ftomaco , il qual nondimeno fe farà gagliardo , e può bene refiftere alle fue opetationi, potraffi anche trafcorrere a prendere de' cibi di maggior nutrimento , ancorche più duri fuifero a digerire .

Quali fieno, e come fi debbano correggere alcuni accidenti , che poffono apportare i cibi di Quaresima . Cap. vltimo .



Estami per vltima fatica di quefto mio Trattato d'insegnare quali fieno , e come poffin rimediarsi alcuni accideti di non poca confideratione , ch'alle volte fogliono apportare i cibi di Quaresima . percioche alcuni subito, che fi veggon sopraprefi da alcuno di quefti accidenti per timor di maggior male tralasciano il più oltre offeruare il digiuno , senza pur procurare in prima con qualche diligenza

rimediarui . questi non faranno per l'aunire scusati da questa loro trascuraggine , percioche io qui appresso insegnerò loro , come debbano regularsi per non esser da' detti accidenti molestati , i quali benchè possino esser molti , nondimeno a cinque principali capi si possono ridurre; il primo dunque, e più de gli altri commune, e famigliare è la sete; il secondo ad alcune nature più , ch'ad altre molesto è l'amarezza della bocca . il terzo anch'esso molto frequente , e ch'ad ogni natura si fa sentire è vna copia di ventosità con enfiamento dello stomaco, ò del ventre, ò dell'vno, e dell'altro insieme . il quarto è vn cotal prurito, & incendimento noioso di tutto il corpo, ò di alcune parti; l'vltimo è la stitichezza del ventre, per la quale egli difficilmente corrisponde al suo debito . Il primo accidente hà molte cause, ma vna principale ne è la natura de' cibi, che si vsano . perche io lascio da parte i salumi, i legumi, le conditure diuerse, il mangiar in vna volta più di quel , ch'è in vso , e mill'altre cose tutte habili a risuegliar la sete , quel che più da considerare è , che lo stesso pesce cibo per

Raf. lib. sua natura freddo, & humido la sete ancora
3. ad Al. accende , secondo che insegna vn Medico
mans. c. Arabo di molta autorità, la causa di questo
 16. è da alcuni inuestigata , ma non sò se s'appon-

pongano al vero. v'è chi vuole, che per troppo trattenerfi nello stomaco questo possa auuenire, il che non può esser vero, se questo vizio di suscitar la sete, è commune a tutti i pesci, poiche non tutti molto nello stomaco si trattengono, anzi alcuni presto si digeriscono, onde presto ancora dallo stomaco descendono. Altri vuole, che cagionino sete, perche facilmēte nello stomaco si corrompono, ma nè anche questo può esser vero, mentre è natural cosa del pesce il dar sete, poiche non tutti presto si corrompono, anzi che di quelli vi sono, che si corrompono con difficoltà, ò non si corrompon mai, e veggiamo oltre a ciò, che molti patiscono sete, hauendo mangiato pesce, senza che si sia putrefatto loro nello stomaco, si come ogn'vn può esperimētare. Ma nō è generalmēte vero, ch'i pesci diano sete, ma solo è vero, ch'alcuni pesci dan sete, & all'hora questo può auuenire, ò per l'vna, ò per l'altra delle sudette ragioni, per cioche alcuni dan sete per troppo trattenerfi nello stomaco, come quelli, che molto duri sono a digerire, & alcuni dan sete, perche presto si corrópono. può ancora questo auuenire per la conditura, che riceuono, come del fritto, e de gli altri, che con molte spetie, ò altri condimenti calidi vengono preparati. non si può già negare, ch'in alcunc

*Petr. xi-
spano in
corn. diat.
uniuers.
c. 59.*

*Petr. Hi-
span. ibid.*

cune particolari nature nõ cagionino maggior sete , ch'in altrè . ma in qual si voglia modo, che la cosa si stia, egli si vuole a questo accidente per debita maniera rimediare, non essendo mica la sete , quando è notabile, accidente da dispregiare, perche lasciamo stare , che si tollera con tanta molestia, & ansietà, che nulla più; anuiene anche , che non rimediando oltre alia detta molestia, il sangue fouerchiaméte si riscalda , e riscaldato può molti mali generare ; ma più facilméte, e più prontamente d'ogni altro la febre. Aggiungo, che mentre l'huomo alle volte procura col molto bere estinguer la sete, viene facilmente a gonfiarsi lo stomaco, & il ventre, a perdersi l'appetito, a generarsi dell'oppilationi , e mille altre infirmità ; si che è necessario con vn particular modo di viuere schiuare questi pericoli , perche possa ciascuno liberato da maggior male, perseverare nell'offeruanza della Quaresima. Deuonsi dunque in questo caso fuggir tutti que' cibi, che la sete possono accrescere , & all'incontro di quelli feruirsi, che ammorzare facilmente la possono . Il Mele, e le cose con esso condite, & anche il Zucchero, benchè meno del Mele, e tutte le cose di fouerchio dolci accendon sete assai . per questo chi facilmente hà sete non deue vsare que' conditi , che si ro-
gliano

gliono auanti il pasto, ò nell'entrare a tavola, ma più tosto deue dar principio al cibarsi con alcuna cosa, che potesse il calor dello stomaco contemperare, onde gli faria di vtile il torre vn cocchiaro di agro di Cedro, ò alcuna fetta di Limone, toltane via la scorza di fuori, con poco Olio, & Aceto, & vn pochino di Zucchero, ò alcuno spicchio di Melarancio asperso medesimamente, di Zucchero, e stato prima per quattro, ò sei hore nell'acqua fresca, ma vuol'esser di sapore, che non sia dolce, e doppo hauer tolto alcuna delle sudette cose, si può seguire il mangiare, al quale s'in simile bisogno farà dall'insalate dato principio, farà anche più a proposito, ma esse deuono essere di herbe frigide, e massime di Lattuca, di Endiuia, di Crespigno, di Cicoria, tenere tutte, tralasciando a fatto le Mescolanze, e l'altre insalate di Radiche, ò di germogli, come son tutte le spetie di Sparaci, i Luppoli, & altri simili. con queste insalate, ch'io dissi, puossi meschiare de gli acini di Melagranato, dell'Vue passe rosse, ò dell'Vue conseruate fresche, e non mi spiace, ch'in luogo dell'Aceto in alcune particolari nature si condischino con sugo di Limoni, ò d'Arancio. le minestre ancora potranno vsarsi più d'herbe, che di legumi, e sieno l'istesse, che si son nominate, e di più si pos-

posson vfar le Boragini, le Bietole, e le Spinaci, ò se alcuna volta si vuol'vfar de' legumi, sieno di quell, che sono più facili a digerire, e che danno buon nutrimento, e sien conditi con latte di Mandole, ò di semi di Melloni, con poco Zucchero. nè faranno fuor di proposito anche quelle di Pane alla medesima maniera cõdite, ma si haueranno a fuggire tutte le paste, anche quelle, che dell'altre son più leggiere. si sceglino fra' pesci quelli, che meno asciutti sono, e che non habbiano del falso, come quelli, che di crosta, ò di osso, ò di guscio son ricoperti, al quale effetto nè anche i molli son da farsi famigliari, cioè le Sepie, i Polpi, & i Calamari. faranno da lodare la Spigola, la sarda, l'Alice, la Frittura grossa, il Cappone, il Merluzzo, lo Squaro, il Barbo, la Regina, il Lattarino, la Sfoglia, la Trotta, & altri molti, purchè molto duri a digerire non sieno. ma molto riguardo si deue hauere alle conditure, & è necessario in questo accidente seruirsi più del lessò, che di altra, & esser meno amico del fritto, che di altra. doppo il lessò può hauer luogo l'arrosto in graticola, ò nelle carte con olio buonissimo in poca quantità, Vue passe, e Coriandri, e se tanto in questo quanto nel lessò si oprerà l'Aceto, diuerà l'vno, e l'altro men noioso per la sete. ma

nè

nè anche la conditura, che si fa in guazzetto può esser' in questo caso gran fatto nociva, massime se con Vue passe, e Prugne secche, e poche spetie sarà fatta, il mangiar' anche il pesce con sapori, ò di Mandole, ò di Nocciole può nella sete concedersi, ma non già con quelli, che, ò di Noci, ò di Pignoli, ò di Pistacchi fussero fatti, perche tutti questi cagionano sete. gli addobbi semplici fatti senza frigger, ma solo con arrostitire il pesce, e poi stufarlo asperso prima di sugo di Melarancio, e Zuccherò non sono punto inferiori di bontà al semplice, arrosto in graticola, perche l'arrosto su gl'ignudi carboni può notabilmente accrescer la necessita di bere per vn cotal vapore, che da' carboni suol riceuere di cattiva qualità; nè loderei l'arrosto nel forno risecchandosi troppo; ma i marinati, e le gelatine con poche spetie non farebbono in tutto da aborreire, e da questo, che delle conditure hò detto si può facilmente venire in cognitione di quel, che possino operare i condimenti, e per questo altro non ne soggiungerò. si deuono oltre a' nominati cibi fuggir anche da coloro, ch'alla sete son soggetti, gli altri cibi fritti, e per questo non habbiano molto per amiche le frittelle di qualsiuoglia maniera, che sien composte, ma più di tute si han da fuggire quelle,

le che di herbe amare, di Ceci, e di altre simili misture si fanno, e quelle, che con minor nocumento potranno vsare faranno le fatte di Pomi, di Riso, di herbe non calide, di Zibibo, di Vue passe, & il medesimo si può anche offeruare nell'vso delle Crostate, e delle Torte; ma si tralascino in tutto le focaccette fritte, perche queste assai più che le frittelle possion dar sete. sopra ad ogni cosa chi non vuol'esser molestato dall'arsura della sete deue ritrarsi dal mangiar sù l'vltimo del pasto alcuna cosa salata, ò conseruata con concia, come fariano le Bottarghe, e l'Vliue; nè di minor nocumento faranno le confetture, se non fussero alcuni canditi, come d'Azarole, di Pere, di Mele appie, benche di questi sien per esser migliori i geli di Cotogno, i Torfi di Latuca, e la Zucca, anzi che puossi liberamente di questi frutti anche freschi vsare, perche gli altri, che secchi si conseruano, se n'ecceutueremo l'Vue passe, & il Zibibo, non son così spesso da prendere, e massime i Fichi. più sicuramente si possion mangiare le Mandole, purché sien monde, e fatte bianche, e poste in acqua fresca, spruzzate poi, gettata via l'acqua, d'acqua rosa, & asperse di Zucchero, la quale auuertenza si vuol'hauer'anche ne' Pignoli, benche non sien da vsare così spesso, per la souerchia
lor

lor calidezza. per la quale ancora si han da fuggire i Tartufi, & i Carciofi, benchè questi sì caldi non sieno, han nondimeno vna naturalezza di prouocar la sete, e massime se son mangiati crudi. Nel bere si ricerca gran cura, percioche s'i vini saranno, ò potenti, ò grossi, ò dolci, ò hauranno alcuna maluaggia qualità, come quelli, che di Vue son fatti, che nascono in terreni, i quali, ò gli Alumi, ò il Solfo producono, ò se saranno con alcuna cosa simile per mantenergli, ò per ischiarirgli alterati, tutti cagioneranno facilmente sete maggiore. Scelgasi dunque vn vino leggiero, bianco, ò cerasolo, sincerissimo, & asciutto, e se lo stomaco non se n'offende, anche acido, ò brusco; si temperi con acqua, che nè di pozzo sia, nè piouana, ma di fontana buona, ò di fiume ben purgata, e si beua fresco quanto l'huomo è auuezzo a soffrire. beuasi con vn tal riguardo, che si smorzi sì la sete, che suole doppo il mangiare darci molestia, ma ch'il cibo non habbia per lo souerchio bere ad andar'a nuoto nello stomaco. che se pur queste regole poco giouassero, nè si potesse sfuggire di non hauer sete doppo il mangiare, io non giudico sì graue errore il bere alcuna volta fuor del pasto, che molta stima ne faccia, anzi io credo, che questo in alcune occasioni sia necessario, & utile,

non

non che senza danno. io sò bene, che taluno vi è, che col bere frà l'vn pasto, e l'altro viene a concuocer meglio, & hò veduto alcuni di questa natura huomini per altro timorosissimi di simil cosa, che nel far la digestion senton sete, e calore notabile, onde abrugiano il cibo, che prendono, e per questo sono stitichi del ventre, e soffrono in ciò ansietà grandissima, i quali da me consigliati a bere qualche poco, passate le tre, ò quattro hore dal mangiare, si son liberati, e dalla sete, e dalla molestia dell'vno, e dell'altro accidente.

Non han bisogno di differente modo di vivere quelli, che dall'amarezza della bocca son soprafatti. è questo per mio giudizio, vna noiosa molestia, non è già malattia pericolosa, ma può bene dimostrarci nello stomaco, e nel fegato ritrouarsi gran copia di collera, la quale, se con lo sregolato modo di vivere, venisse accresciuta, non farebbe mica a fatto da trascurare; si conuiene dunque gouernarsi nella maniera hor hora accennata, ma in questo caso vi è bisogno di alcun medicamento gentile più, ch'in quello. si può per questo prendere auanti il mangiare vn cocchiaro di Agro di Cedro, ò di Limone, ò di Giuleppe acetoso, ò in vece di questi alcuno spicchio di Arancio, come dissi, tenuto per vn pezzo in acqua fresca,

fresca, & asperso poi di Zucchero, e chi non abborrisce gli sciloppi, potrà con suo particolare vtile oltre alli detti prender due, ò tre cocchiari di sciloppo di Pomi, ò di alcun altro simile, ò vn cucchiaino di Zucchero rosato con beuerui suso, se lo stomaco il comporta, tre, ò quattro once di acqua di Endiuia, ò di Cicoria, ò di Acetosa, ò di Crespigno, purchè lo stesso stomaco non sia da copia di altri humori impacciato; & altrettanto ancora sarà vtile il prendere vna orzata fatta con diligentia, cioè, cotta per lungo tēpo, e con poco Zucchero, anzi più tosto con vn poco di sugo di Limone, auuertendo però sempre al vigor dello stomaco. ma se per auventura ò lo stomaco non può senza nocimento vsarla, ò noi stessi, com'auuiene, l'abborriamo, ponghinsi nell'acqua tiepida i semi di Mellone mondi, ò soli, ò accompagnati con quei di Zucche, di Citroli, ò di Cocomeri, e rinuenuti, che saranno, se ne caui il latte con acqua rosata, e se ne prenda nell'entrare a tauola due cucchiari. Fassi da alcuni Speciali vno sciloppo, ch'in questo caso può esser di veilità, & è quello di Agresta, & vn altro, che si fa con vino di Granati, & Aceto, e l'vno, e l'altro può a questo effetto seruire. ve ne sono anche de gli altri, come il violato, & il rosato, ma essendo questi de'

Q

suddetti

sudetti al gusto men grati, si tralascino per me da chi si sia, che gli schiui. puossi bene comporne vno, che grato, & vtile più d'ogni altro riesca con sugo di Viole, e di Limone, ma ormai, e di questo, e de gli altri sciloppi mi resto di parlare.

Oltre alle cose proposte molto gioue uole suol'essere il torre per vna mez'hora auanti il pranso vn mezzo scodellino di brodo di alcun pesce buono, di quelli spetialmente, che più freddi, & humidi sono, come la Trota, la Spigola, il Coruo, il Cappone, il Luccio, il Merluzzo, & altri, ma deue esser senza spetie, e senz'altro condimento, e con poco sale. e se ne lo stesso brodo de gli stessi semi, ch'hor hora hò nominato, si disfaranno, sarà di maggiore utilità. è anche per lo stesso effetto assai a proposito il prendere doppo il pasto vn cucchiaino di conserua di Rose, ò vn pezzetto dello stesso Zucchero rosato sodo, che chiamano in tauola, con beuerui doppo vn sorso d'acqua fresca; anzi che la stessa acqua fresca così doppo il pasto beuuta suole apportar rimedio alla noia di questo accidente.

La terza cosa, ch'io dissi, esser molesta nell'vsar' i cibi di Quaresima, è la ventosità dello stomaco, e del ventre, ch'alle volte anche qualche doglia delle stesse parti suol risvegliare; & in questo caso non conuiene altra regola,

regola, che quella, che si è insegnata in questo stesso discorso trattando di coloro, che lo stomaco debole, e freddo hauer si ritrouano, e di quelli, che di malinconia Hippocondriaca patiscono. può esser bene, che questi generino molte vètosità, benchè di stomaco gagliardo sieno, onde all'hora posson costoro anche de' cibi più fermi, e che maggior digestione ricercano, seruirsi. sonouì nondimeno alcune cose molto calde di natura, che communemente per rimedio della ventosità si oprano, le quali per doppio modo più tosto la risuegliano, cioè, ò col risolvere gli humori più grossi nella stessa ventosità, ò col muouere la stessa ventosità mentre di consumarla procurano. anzi, che vna terza maniera ancora vi è, con la quale queste stesse cose ventose riescono, e questa si è, perche riscaldando molto la massa del sangue dentro delle stesse vene, ne viene quasi a bullire, onde assottigliandosiene parte meschiata con l'altra parte più grossa, generansi come ampolle ripiene di vento; e per questa ragione si conuiene hauer molto riguardo nell'vso di cotali cibi, come sono le Cipolle, l'Aglio, i Porri, le Scalogne, le Spetie, e massime il Pepe, i Semi, e le Radici, che molto in calore eccedono, i Tartufi, & altri molti, nell'vso de' quali si suole da molti commetter graue errore, stimando,

Q 2 che

che fieno, come difsi, rimedij particolari per le ventosità, oue allo'ncontro maggiore cagionar la sogliono. si deuono dunque le sudette cose, e l'altre ad esse somiglianti vsar' in poca quantità, perche col prenderne assai s'incorre in quegli inconuenienti, ch'io di sopra hò raccontati. sarà dunque vtile in questa indispositione prèdere auanti il mangiare vn pezzetto di mostacciuolo Napolitano, ò di quegli, che con solo Zucchero, e Cannella si soglion fare ammassati con voua, e poca farina, ò vero due cucchiaini di quel vino, ch'io difsi chiamarsi Hippocrasso, ò alcuna Noce condita con stecchi di Cannella, e con Garofani, ò alcun'altra cosa poco da queste differente. Dopo il pranzo ancora si può vsare il Coriandro preparato coperto di Zucchero, ò gli Anisi, ò il Finocchio, ò i Cannellini, e di questi soli, & di poca quantità contentarsi; ancorche non farebbe per riuscir se non vtile il prèdere vna scodelletta di brodo di Pesce con alcunna herbuccia odorosa, ò con quattro grani di Pepe ammacato, ò con vn poco di Cannella pestata, e s'ad alcuno piacesse vn cotal brodo da gli antichi molto celebrato, e chiamato da essi *Ius album*, cioè, brodo bianco, egli fareb-

Galen. de be molto a questo effetto gioueuole. *fassi*
alim. fac. secondo insegna vn gran Maestro dell'Arte,
 l. 3. c. 30. così,

còsi, pongonfi i pesci a cuocere con molta copia d'acqua, e poi vi si mette Olio buono a sufficientia, & vn poco di Aneto, e di Porro, e poi ch' i pesci son mezo cotti, vi si mette tanto sale quanto il brodo non diuenga falso, che s'ad alcuno nō piace l'Aneto, ò il Porro, si lasci stare ò l'vno, ò l'altro, ò tutti due insieme, & in vece di essi vi ponga vn poco di Petrosello, ò alcuna herbuccia odorosa, e volendo potrà aggungerui vn poco di Zaffarano, ò di Pepe, ò quattro Garofani intieri, che non farà punto di quello men buono.

Il quarto accidente è familiare a coloro, che sō di fegato assai caldo, onde acquistando per l'vso de' salumi, e d'altri cibi usati ne' digiuni, il sangue vna certa acutezza, tramandato dalla natura alle parti esteriori, vienē a cagionare vn prurito continuo, che suole prima esser per se stesso molestissimo, e poi aumentandosi la causa di esso suol terminare in rogna, la quale poi di maggior molestia, e di grandissimo tedio, e rincrescimento è cagione. ma a quelli, che di questo accidente patiscono si conuiene apprenderfi al consiglio altre volte dato a coloro, ch'allo stemperamento caldo del fegato son soggetti, nè han bisogno di altro particolare auuertimento, bench'io non voglia passar sotto silentio, che alcuni

grauì Medici han portato oppinione , che l'vso de' pesci foglia produrre la scabia , & altre malattie simili, onde parrebbe conueniente , di consigliare , che si douessero in questo caso tralasciare . ma l'oppinione di que' tali Maestri non è in tutto vera , perche veramente non tutti i pesci han questo vitio , nè in tutte le maniere vsati ; si che si verifica la sententia di costoro in que' pesci , che di cattiuà natura sono, e danno nutrimento grosso, e malinconico , & in quelli , che si mangiano fritti , ò conditi con molta varietà di condimenti, e massime con assai Spetie , e con Aceto ; per altro il pesce essendo di sua natura freddo, & humido, e dando si buon nutrimento, che non hà eccesso di calore, ò di altra qualità men che lodeuole , può più tosto temperare il sangue, e rintuzzare l'acutezza di esso , & a questo modo rimediare al prurito, che ci molesta . Due spetie di cibi nondimeno son molto da fuggire, cioè i salumi , & i legumi men buoni , perche dall'vso copioso di questi due cibi suole per lo più hauere principio quell'incendimento , del quale al presente parliamo .

Stitichezza del ventre.

L'vltimo accidente dissi esser la stitichezza del ventre, e perche deuo presupporre , che questo proceda solo dalla natura di questi cibi , io non andrò inuestigandone

altra

altra ragione, ma dirò semplicemente quello, che si conuenga fare in questa necessità. ma prima è da auuertire, che la colpa di ciò non proceda dal fouerchio vso di alcun cibo particolare, ò da alcun'altro errore commesso nella ragion del viuere. perche quanto a i cibi è necessario di schiuar quelli, che, ò col calore soprabondante, ò con la loro natura astringente, ò per qualsiuoglia altra maniera possono rendere il ventre meno di quel, che si conuiene vbidiente, perche, non tralasciãdogli, sarebbe ogni altro consiglio vano. quanto a gli altri errori può auuenire, ch'il non mangiar la sera sia alle volte cagione di questo, & all'hora, se si teme di maggior male, non sarà errore il pigliar qualche cosa di più di quello, che l'obbligo del digiuno permette, oue con altro argomẽto a questo rimediar non si possa, percioche sarà prima da sperimentate, se i consigli, e rimedij, che noi appresso proporremo, sien bastanti, senza romper la legge del digiuno, a superar questo accidente. Può anche auuenire, ch'il mangiar prima vn cibo, ch'vn'altro ristringa il ventre, onde conuiene alle volte mutar l'ordine de' cibi, percioche sarà alcuno c'hauendo il ventre di sua natura freddo, empendosi su'l primo del mangiare d'insalate di herbe, viene la natura più a raffreddarsi,

& ad impigrirsi nel supplire al suo debito assai viè più di prima: se questi dunque, lasciato il mangiar sù l'entrare alla mensa l'insalate, più tosto mangerà qualche poco di salume accompagnato col pane, sentirà molto meglio stimularsi il ventre ad espurgar gli escrementi necessarij. Ma se niuna colpa ritroueremo, ch'ad alcuno de'detti capi appartenga, all'hora si procuri, ch'il ventre torni al suo vffitio cò vna,ò più delle cose seguenti, le quali più per ragion di cibo, che di medicamêto habbiano a seruire. Incomincisi dunque il mangiare da que' cibi, li quali,ò col lubricare,ò cò lo stimulare il ventre ci faccian conseguire quanto per noi si desidera. còuengono in prima i salumi vsati moderatamête; perche si come a questa maniera incitanola natura a sodisfare al suo debito, così presi indiscretamente disseccano il ventre, & abbrugiano il rimanente de' cibi, che si prendono, infiammano il sangue, e gli altri humori, e partoriscono mille altri cattiuu effetti. si vfino ancora le minestre di herbe, che mollifichino,ò stimolino, come di Romici, di Bietole, di Broccoli, di Spinaci, di Boragini, di Lupoli, di Lattuca, còdite ò con olio còmune buono, ò cò olio di Mandole dolci freschissimo, e se vi si mescolerãno delle Prugne dolci, ò dell'VueASSE nere, molto più lubricheranno. delle
 paste

paste non si mangi se non di rado, e sien
 fortili, e ben cotte, & il medesimo si faccia
 de' legumi, e massime di quelli, che più dif-
 ficili a smaltire sono stimati, conforme a
 quello, che altre volte ne hò detto, benchè
 alcuni ve ne sieno, che vsati con alcune par-
 ticolari cōditioni, sogliono anche a questo
 effetto vtili riuscire, e spetialmente i Ceci,
 e frà essi più il bianco, ch'alcuno degli altri.
 De' pesci molti ne sono, che a questo biso-
 gno possono souuenire, ma deuono esser per
 lo più delle volte lessi, ò cōditi in guazzetto
 con olio dolcissimo, e pochissime spetie, con
 Prugne, & Vue passe nere, perche tutte l'al-
 tre cōditure sono per questo fine sospette;
 pure nō sarebbon tanto da biasmare le ma-
 rinature, e gli addobbi, e le gelatine dolci,
 quāto l'istesse marinature, & addobbi, e ge-
 latine forti, e quāto il fritto, ò il pasticcio,
 ò l'arrosto ne' forni, ò sù' carboni, e minor
 male di tutti potrebbe arrecare il semplice
 arrosto in graticola, ò nella carta; ma la
 maggior vtilità, che si caui da questa spetie
 di cibi, è com'hò detto, nel mangiargli lessi,
 e son de' gli altri più a proposito la Spigola,
 il Cefalo, il Coruo, la Tragina, la Trota, lo
 Scorione, il Gobio, le Telline, la Testugine,
 la Seppia, l'Ostriche ancora hā virtù di cio-
 gliere il vêtre secondo la cōmune opinione
 de' Medici, dell'altre viuande, come delle
 frit-

Gal. l. 3.
 de Alim.
 fac. c. 33.
 Athen.
 Deipn. l. 3.
 cap. 6.

frittelle, delle Torte, delle Crostate non si conuiene esser molto amico, benchè anche fra queste vi possa esser'alcuna differenza, secondo la natura delle cose, delle quali son composte; han nondimeno tutte queste di commune, che son composte, ò vestite di pasta, e son fritte, ò nelle Tegghie cucinate, l'vna, e l'altra delle quali cose a conseruare l'vbidienza del ventre è molto contraria. si ricerca in questa necessità di fuggire l'vso del vino rosso austero, ò molto aspro, e come dicono, assai asciutto, di sustantia grosso, e potente, e sia più tosto bianco, sottile, e leggiero, e di sapore trà'l dolce, e l'asciutto mezzano, ò vn poco dolce. nell'vso del pane ancora si hà auuertéza, ch'egli sia di buon frumento, e fatto di tutta farina, cioè con qualche poco di semola, ben fermentato; non deue esser mangiato caldo, perciocchè ristringe il ventre, e cagiona sete; ma sia fresco di vn giorno al più; la crosta di fuori, che è più cotta dissecca più, e per questo si vuol mangiar la midolla, ò almeno purgarlo da quella prima crosta, che così meglio si digerirà.

Oltre all'offeruanza delle sudette regole si può anche con alcuna industria procurare il beneficio del ventre, e questo farsi con prender sù'l primo del mangiare de' frutti lubricatiui, che porta la stagione; come le

Pru.

*Hipp. l. 2.
de Diet.
nn. 7.
Hipp. de
vict. rat.
in acut.
nn. 18.*

Prugne, i Fichi, le More mature, le Ciriegie, & altri, ò con vsare prima di entrar' a tauola di mangiar due, ò tre cucchiaij di Vue passe nere cotte con acqua, ò vino, e con molto Zucchero, ò altrettanto Zibibo dolce cotto al medesimo modo, ma egli vuol' esser di quello più dolce, e grosso, perche quello, che dolce non è, fa effetto contrario; il che ancora si deue auuertire nelle Prugne, che deuono anch'esse esser molto dolci, ò che nostrane sieno, ò forestieri, come quelle di Marfiglia. In vece delle cose nominate si può vsare il Mele, prendendone vn cucchiaio nel medesimo tempo d'entrare a tauola, purchè nè la persona patisca sete, ò amarezza di bocca, nè sia di complessione assai calda, e secca, e di natura abundante di collera, nè sia sottoposta a dolori del ventre, nè, se di sesso femminile è, sia molestata da accidenti della matrice, perche in tutti questi casi può il Mele apportar maggior nouimento, che vtilità. e perche l'vso continuo, e di questo, e d'ogni altra cosa non solo apporta seco noia, ma fatto troppo familiare alla natura, perde ogni sua virtù, fa di mestiere andar variando hor questa, hor quella, e sempre da alcuna incominciare, essendo necessario à chi di questa stitichezza del ventre patisce nõ prender mai cibo, che da alcuna cosa,

cosa, che lo possa ammollire non si principij. e già hò molte volte lodato, e per questo, e per altri effetti il brodo de' pesci, lo
Disc. l. 2. dato anche da grauissimi Autori, sì che,
cap. 32. s'alle volte si comincerà il mangiare da esso, facilmente ne conseguiremo quanto desideriamo. si può vfar dunque così semplice con poco sale, & olio, che basti, e s'in vece dell'olio commune di Vliue si oprerà quello di Mandole dolci, cauato massime senza fuoco, meschiandoui vn poco di Zucchero, che chiamano rottame, riuscirà per questo fine migliore. e s'anche il semplice brodo con lo stesso Zucchero si prenderà egli sarà non meno a proposito per lo stesso effetto, ancorche vi sia chi per lubricare lodi molto più il Zucchero rosso colato al peso di vn'oncia, ma egli è troppo stomacheuole, e come io dissi, sarà migliore il Zucchero, che sodo non sia, ma più tosto humido, e grasso. chi ancora nello stesso brodo bullisse l'Vue passe dolci, ò alcuno degli altri frutti di sopra nominati doppiamente potrebbe riportarne vtilità; com'ancora l'istesso succederebbe, se nello stesso brodo si cuocessero, ò le Bietole, ò le Maue, ò le Lattuche, ò l'altre herbe, che si disse di sopra esser lubricatine, perche a questa maniera si farebbe vna minestra, che senza noia, anzi con piacere scioglierebbe
 il cor-

il corpo, e tanto meglio il farebbe, se prima di ogni altro cibo si mangiasse; ma quando anche nella semplice acqua le suddette herbe si cuocessero con olio buono, & in copia, come già dissi, non riuscirebbe a fatto il disegno vano. Tralascio di dire a questo proposito di molte cose per non far più lungo il discorso di quel, che conuiene; percioche quand'io volessi di ciascuna cosa, ch'a questo effetto può seruire, far mentione, cominciando dal pane, & andando per ordine a dir di ciascun'altro cibo, egli riuscirebbe vn trattato questo troppo lungo. Nondimeno se le cose già dette non basteranno a sodisfare alla nostra intentione, e la persona è forzata di vsare alcun medicamento delicato per liberarsi da questo trauaglio, e dal pericolo ancora, ch'a lungo andare potria partorire, io glie ne proporrò alcuni di quelli, che meno stomacosi sono, e che senza difficoltà alcuna, e con sicurezza spesso, e d'ogni tempo possono vsarsi. Si propone dunque da tutti comunemente la Sena in molte maniere oprata, anzi che pochi altri medicamenti vengon per l'ordinario oprati, che dalla Sena per lo più non ricevino la virtù di muouere il ventre. V'è chi nel vino bianco, e buono la pone in infusione per ventiquattro hore, e senz'altro ne prende vn

vn bicchiere sù'l principio del mangiare, poiche prima haurà preso qualche poco di cibo. altri perche della molta ventosità, ch'ella risueglia, han timore, non bastando loro la calidezza del vino, ò Anasi, ò Finocchio, ò Cannella, ò Zenzero alla stessa infusione aggiungono, e colandolo, doppo il sudetto spatio di tempo, l'oprano. Non mancan di quelli, che per rendere il detto vino più efficace, il fanno doppo l'infusione legghiermēte bullire, ma il vino a questa maniera perde il suo spirito, benche diuenga più solutiuo. si prepara anche con la stessa Sena l'Aceto, del quale alcuni si ser-uono per condir l'insalate, ò altri cibi, e fassi alla medesima maniera ch'il vino, ma si lascia sempre bullire, e vi si ricerca maggior quantità di Sena, prendendosi molto minor quantità d'Aceto nell'insalata, che di vino in vna volta beuendo non si fa. ma questo vino, ch'io appresso proporrò credo, che sia per esser men dispiaceuole, e per riuscire non solo grato al gusto, ma vtilissimo per ottenere il fine desiderato, benche non così facilmente possa seruire per persone di bassa fortuna. questo è vn Hipocrasso fatto con la stessa Sena: percioche si pigliano a farlo le spetie, che vi si ricercano, & il Zucchero necessario, e per ogni tre parti di spetie vi si aggiungono due parti di

di Sena scelta , e mondata, e falsi l'Hippocrasso secondo , che l'arte insegna, il quale certo non sò s'in gentilezza , & in bontà habbia vn medicamento eguale .

Con la stessa Sena preparano anche gli Speciali , ma con l'aggiunta del Polipodio, le Prugne, l'Vue passe nere, il Zibibo, e cose simili , ma diuengono tutte poco grate . meno dispiaceuoli riescono , se nel vino al modo detto di sopra preparato , e bullito, e poi colato si cuocono le dette Prugne ; ò Vue passe, e poi di Zucchero si ricuoprono, spruzzandole di acqua di Cannella distillata. Vn nostro Medico Romano propone vn' elettuario chiamato dal suo nome Alessandrino, del quale quì molto spesso ci seruiamo per la piaceuolezza, che hà in muouere il ventre ; di questo dassi vna mez'oncia , ò poco più (bêche alle volte al peso di vn'oncia, e più sia necessario darne) ò da se stesso, ò inuolto in cialda , ò stemperato con vino, ò brodo, e si prende mez'hora auanti il mangiare . Si può anche in poluere la stessa Sena vsare , ma in tutte le maniere , benche per all'hora scioglia il ventre , per l'auuenire lo ristringe, come fanno anche tutti gli altri medicamenti, che non hanno vn cotale humore lubricatiuo , com'hanno le Prugne, l'Vue passe nere , la Manna, la Cassia, & alcuni altri; e per questa ragione
al

al nostro bisogno fan più a proposito questi ultimi, che que' primi. nondimeno se alcuno volesse prender la detta Sena in poluere, può farla preparar così. Piglisi vna ottaua di Anasi, vn'altra di Coriandri, & vna di Zucchero, e tre di Sena, se ne facci poluere, e se ne prenda con vino buono, ò con brodo al peso di due scrupoli, che sono due terzi di vna ottaua. ò si prenda eguali parte di Cannella, e di Sena; & vna terza parte di Zucchero, ò di Coriandri confetti, e diasene vna dramma per volta al modo sopradetto. ma ad alcuni, che han voluto oprar questa poluere io l'hò taluolta fatta fare in questa maniera. Hò fatto scegliere le foglie di Sena, e spruzzarle con acqua di Cannella stillata ponendole a rasciuttare, all'ombra, e rasciutte, che sono state di nuovo hò fatto con la stessa acqua spruzzarle la seconda, e la terza volta, fattane poi poluere, e mescolata con egual parte di Zucchero ne hò dato due terzi di vna dramma intiera senza, che apportasse ventosità, ò dolori di ventre, come spesso suol fare. ma come di già hò detto la Sena dissecca, onde se alcuno hà di questo timore, potrà con alcun brodo de' nominati di sopra stemperare vn'oncia di Manna, ò mangiarla da per se, e masticarui appresso vn poco di Anasi, ò Cannella, ò mescolarla col brodo,

brodo , se beuendo la prenderà , che senza molto stomacarsi haurà campo di ottener' il suo fine . ma riefce la Manna ancora ventosa , e molto contraria a chi di que' mali patisce, ch' i Medici Hippochondriaci chiamano , & alle donne, ch' a gli stessi mali , & a quelli della matrice son soggette . E più grato affai della Manna il Tartaro, ò gromma di vino col suo sapore acidetto , ma non è men della Manna , e della Sena ventosa . se ne prende al peso d' vna dramma , ò anche meza di più con alcuna cosa , che possa rompere la ventosità , si come nella Sena fassi . Io hò alcuna volta fatto lauare il Tartaro con acqua, oue sia bullita prima la Sena con alcuna portione di Canella , ò d' Anasi, e così fattolo più lubrificatiuo, perche a dirne il vero per se stesso molto pigro a muouere l' esperimentiamo . ma questo medicamento , che segue , è affai grato, & efficace . Prendasi mez' oncia di Sena buona, e s' infonda in quattro once di acqua di Cannella, ò in tanta quantità, che tutta la ricopra ; vi si lasci lo spatio d' vn giorno intiero, e poi per vn panno di lino premutala , si getti via , e nell' acqua se n' infonda la seconda volta vn' altra mez' oncia ; fassi anche la terza volta allo stesso modo, e poi si pigli vn' oncia di Tartaro bianco, e si spruzzi di quest' acqua lasciandolo rasciugare

R all' om.

all'ombra (benche rasciugato al sole diuerrebbe più biāco, ma più inutile) e fatti così finche il Tartaro si habbia tutta la sudetta acqua, ò almeno la maggior parte succhiato; di questo Tartaro così preparato si può prender due scrupoli, ò vna dramma senza molestia alcuna, riuscendo al gusto ancora non dispiaceuole, benche allo stesso effetto possa seruire la stessa acqua di Cannella a questa maniera alterata.

Non mancano oltre alle sudette altre cose per prouocare il beneficio del ventre; fatti vna conserua di Rose incarnate eolte su'l mattino cō la rugiada, della quale nel voler porsi à mensa si piglia al peso d'vn'oncia, e riesce per l'effetto, del qual si ragiona, profitteuole, e questa conuerrà molto più della Manna alle complessioni, che molto calde sono, & abbondano di molta collera; non lodarei già due altre conserue, l'vna delle quali falsi di quelle Rose bianche, che chiamano damaschine, e l'altra di fiori di Persico, quella per esser troppo ventosa, questa per esser molto spiaceuole; ma pure se alcuno di quella volesse usare, dopo hauerla presa mastichi de gli Anafi, ò della Cannella, ò più tosto prenda vn cocchiaro della stessa acqua di Cannella distillata; e poi, che delle Rose parliamo, non è da tralasciare anche di ricordare lo sciloppo rosato, che

che chiamano solutivo passato, ò fatto con arte diuenir chiaro, & aromatizzato con acqua di Cannella, il quale a questa maniera non riesce già noioso in prenderlo, e se ne può ritrarre l'utile, che si vuole, se due, ò tre cucchiarij alla medesima hora del pranzo se ne piglieranno, ouero tanta quantità, che sia al peso di vna oncia. Nè la Viola pauonazza, benchè più debole sia, è priua affatto della stessa virtù, perche se del suo semplice sciloppo, ò della conserva si vserà nell' hora del mangiare, egli se ne vedrà l'effetto, che si brama; ma questo molto meglio succedera, se lo sciloppo sarà fatto con replicate infusioni, per le quali egli diuene solutivo, il quale sarà tutto l'anno buono, ma quel semplice con la conserva quanto più vecchio sarà, tanto ancora farà meno efficace, che se alcuno volesse render' il semplice più vigoroso si il potrebbe facilmente fare pigliando la semplice infusione, & infondendoui per qualche spatio di tempo della Sena, e faccendouela poi bullire con vn poco di Cannella, ò di Anafi, con la quale infusione poi colata, che fusse si potria comporre lo sciloppo, che non riuscirebbe a farò stomacolo. nella stessa infusione di Viole, & in quella anche di Rose si possono mescolare i semi di Cartamo, con gli stessi Anafi, ò

femi di Finocchio , e di questa bollitura si può far lo sciloppo aromatizzato con alcuna cosa, che più grato al gusto il possa rendere , perche anche a questa maniera soluerrebbe leggermente il ventre . Ma con lo sciloppo rosato , che chiamano aureo per non esser'al gusto ingrato si possono confettare le Prugne damaschine dolci, le quali a questa maniera confettate potrebbero con piaceuolezza supplire a quanto desideriamo. ma si posson' ancora col medesimo sciloppo confettare le Mele appie , ò altri frutti cordiali nella maniera , che segue. Si prendino quei frutti, che si vuole, e si mondino diligentemente dalla scorza , e si faccino bollire in quantità , che basti di detto sciloppo rosato , leuandogli a suo tempo dal detto sciloppo, e poi con lo stesso sciloppo confettandoli secondo viene insegnato dall'arte; ma sarà di molto vtile passare i detti frutti così conditi con vno Recco di Cānella, ò con vn Garofano intiero . perche a questa maniera sieno meglio abbracciati dallo stomaco, e non produchino ventosità nel muouere il ventre ; ò non ponendoui la Cannella, ò i Garofani intieri, si potranno all'hora, che si vogliono usare spoluerizare di Cannella pesta . Non è dissimile il modo seguente da quel di sopra di preparare le prugne, ò altri frutti per lo stesso

stesso effetto, le quali per mio parere non a fatto dispiaceuoli diueranno tuttauolta, che con la debita diligēza si facciano, e mi assicuro, che per persone di miglior fortuna saranno molto accette. Prendasi vn'oncia di Sena di Levante scelta, e mondata, tre soli grani di Diagridio, e due ottaue, e mezza di Cannella pesta grossamente, si ponga ogni cosa in infusione in acqua chiarissima per ventiquattro hore. si bulli poi à fuoco lento finche cali la terza parte dell'acqua. colisi con diligenza più volte per vna manica finche l'acqua diuenga più chiara, che sia possibile. entro a quest'acqua si disfaccia del Zucchero quanto si può con due grani di muschio a suo tempo, si cuoci a bastanza, & in questo Zucchero si confettino le Prugne, ò gli altri frutti, come si vfa. Fanno queste Prugne alcuni Artefici col solo Diagridio, ma sono a mio parere vn poco sospette per questo fine. Sono alcuni, che viano di prendere vn poco di fiore di Cassia, ò in bocconi, ò cauandolo da' suoi ripostigli con la punta del coltello, e mangiandolo. questo medicamento ancora o nell'vna, ò nell'altra maniera preso muoue senza fastidio, ma ricerca anch'esso appresso alcuna cosa, che risolua la ventosità, come di molti altri si è detto. Ma non voglio tralasciare quì vn nobile medicamento in-

*Card. de
sanit. iur.
da lib. 1.
cap. 48.*

segnatoci da vn dottissimo, e celebratissimo Medico del secolo passato, e riferito da esso in vna sua opera con le parole seguenti, chiamandolo medicamento Regio. Si dissolue la Manna in acqua di Boragine in maniera ch'ella sia chiara, si destilla poi per bagno Maria, come dicono, e diuene purissima, e candidissima, e conseruasi per oprarla: dassene alla quantita di vn'oncia fino a due subito auanti la cena, o la mattina per sei hore auanti il pranzo. Ma se l'Aque destillate conseruano veramente la virtù di soluer il ventre, haueremo vn larghissimo campo da ritrouare de' medicamenti, che senza dispiacere alcuno potranno con facilità far l'istesso, e farebbe cosa degna di signori grandi l'esperimentarlo. Primieramente l'infusioni solutue, e di Rose, e di viole destillate, ponendo nel lambicco alcun grano di Muschio, renderebbono vn acqua, che gratissima faria, e muouerebbe con delicatezza. ma forsi la virtù solutua dell'vno, e dell'altro di questi medicamenti non passerebbe si facilmente per destillatione. io l'hauerei certo prima di scriuerlo volentieri esperimentato, ma chi doueua, & haueua promesso in questo seruirmi, ha prolungato tanto il farlo, ch'ancora nõ ne è venuto a fine. Con maggior certezza potrà far l'effetto la Sena, se
noi

noi fattone vn decotto benissimo preparato, porremo doppo a destillare lo stesso decotto. Vna volta ch'io l'oprai riuscì vn poco debòle, credo per la poca quantità di Sena, percioche presa vna sola oncia di Sena scelta, & tre dramme di Anasi fecila bullire in due libre, e mezza di acqua di Cicoria, finche scemasse la terza parte, e poi fecila destillare; ne diedi al peso di due once, ma non puote far gran cosa, percioche mosse solo per vna volta mediocrementemente; poteuasi darne maggior quantità, ma forsi riuscirebbe meglio il fare il decotto più gagliardo con raddoppiar la quantità della Sena, e de gli Anasi. ma quest'acqua, che segue sarebbe più grata affai, e muouerebbe sufficientemente senza noia. Toglisi vn oncia di Sena di Levante, e si bulli in tre libre di acqua di Boragine, finche cali la terza parte, si coli con diligentia, & in quest'acqua si disfacino tre once di buonissima Manna, aggiungendoui vn pugno di cime di Cedro, si destilli ogni cosa a bagno Maria, con porre nel lambicco vno, o due grani di Muschio, e se si vorrà anche la detta acqua render più grata, nel prenderla vi si potrà disfare vn poco di Zucchero fino. Alla medesima maniera se ne possono far di molte, le quali non è necessario ad vna ad vna qui insegnare, purché secon-

do ci promette quell'Autore, possino far l'effetto, che si desidera, ancorch'io di alcune non dubiti punto, che fare non lo possino. Per fine io darò vn'auuerrimento, cioè, che si come auuiene ne' cibi, ch'vno più, ch'vn'altro suol lubrificare a questi il ventre, & a quelli più tosto restringerlo, e taluno v'è, a cui alcuni particolari cibi lo sciogliono, i quali comunemente sogliono disseccarlo, il medesimo suole sperimentarsi ne' medicamenti, perche veggiamo alcune nature, alle quali l'istessa Sena, e lo stesso Polipodio ferma la lubricità del corpo, non che la muoua, onde ciascuno in questi bisogni deue molto ben'auuertire, con quali cibi, e con quali medicamenti meglio si ritroui, & a quelli deue attenersi, lasciato a fatto l'vso di tutti gli altri.

I L F I N E.

IN.

I N D I C E

delle cose più notabili.

A



- Cecidenti, che soglion cagionare i cibi di Quaresima. 232.*
Aceto contrario alla vista. 202.
Aceto, e sue qualità. 109.
Aceto inimico del petto. 204.
Aceto inimicissimo de' Nerui. 199.
Aceto inimico delle Donne. 109.
Aceto solutiuo per lubricare il ventre. 234.
Acque destillate per soluere il ventre. 262. e seq.
Addobbi, e loro qualità. 116.
Affetti uterini qual vitto richiedino nella Quaresima. 226.
Agliata, e sue virtù. 169.
Aglione nuoce alla vista. 201.
Agnolini specie di paste. 99.
Agone pesce. 134.
Agrumi, e loro qualità. 110.
Agucchia pesce. 129.
Alice. 106.
Alice salata migliore frà i salumi. 76.
Allattata di semi di Melone in minestra. 98.
Amarezza di bocca cagionata da' cibi di Quaresima, come si rimedij. 240.

R

3

Amido

I N D I C E.

- Amido in minefra.* 98.
Anguilla non hà la carne friabile. 105. *sua natura.* 139.
Anguilla inimica de' Nerui. 200.
Anguilla salata. 79.
Aringa. 78.
Arrosto in graticola, e sue qualità. 112.
Arrosto ne' forni. 113.
Arrosto nella carta. 113.
Arrosto nello spido. 112.
Arrosto sù' carboni. 113.
Arzilla. 103.
Asma qual vitto ricerchi nella Quaresima. 208.

B

- B** *Arbo pesce.* 135.
Bere fuor di pasto quando si possa. 239.
Biancomangiare. 90.
Biscotti Pisani. 70.
Bottarga. 79.
Bragiale di pesce. 121.
Broccoli. 85.
Brodetto di Pignoli. 98.
Brodo bianco de gli Antichi. 244.
Brodo de' pesci utile a lubrificare il ventre. 252.

C

- C** *Alamaro pesce.* 154.
Canditi. 178.
Cane pesce. 151.
Cappari. 174.

Cap-

I N D I C E.

- Cappone pesce.* 133.
Garciofo. 175.
Cardi. 176.
Carni quanto sieno da fuggire per cibo. 44.
Carpionato conditura. 116.
Carpioni. 134.
Castagne. 170.
Cauiale. 78.
Cauolo bianco. 84.
Cauolo Bolognese. 84.
Cauolo Cappuccio. 85.
Cauolo, e sue virtù. 84. *nociuo alla vista.*
 201.
Cauolo Fiore. 85.
Cauolo Nero, e crespo. 85.
Cauolo quanto sia vitioso. 22. *cucinato col*
 pesce. 83.
Cauolo Torsuto. 85.
Ceci, e loro specie. 88. *lubrificano il ventre.*
 249.
Cedro mangiato di notte cagiona strauolgi-
 mento d'occhi. 67.
Cefalo. 143. *inimico de' Nerui.* 200.
Cena è nocua. 36.
Cibi men buoni con quali regole deuono usar-
 si. 65.
Cibi Quaresimali quanto sieno nociui. 20. *e*
 seq. risuegliano la lussuria. 31. *nutriscono*
 poco, ma lasciano i loro escrementi nelle
 prime vie. 34.

I N D I C E.

- Cicerchia.* 92.
Cicorie quanti vitij habbiano. 22.
Cipolla utile alla vista. 202.
Coda de' pesci, e sua qualità. 104.
Coletione perche si faccia la mattina. 63.
CöpleSSIONI calde, & humide, e lor vitto nella Quaresima. 188.
CompleSSIONI calde, e secche, e lor vitto nella Quaresima. 185.
CompleSSIONI fredde, & humide, e lor vitto nella Quaresima. 186.
CompleSSIONI fredde, e secche, e lor vitto nella Quaresima. 189.
Cöditi, che si pigliano sù'l primo del pasto. 67.
Conditure fatte con cuocere più volte il pesce dannose. 115.
Confetture, e loro spetie. 178.
Coruo pesce. 145.
Cose grate allo stomaco non per questo si digeriscono facilmente. 67.
Crostate, e loro spetie. 164.

D

- D** *Atteri.* 173.
D *Debito matrimoniale perche scusi dal digiuno.* 8.
Dentale. 129.
Destillationi del capo, e loro differenze, e qual vitto ricercano nella Quaresima. 203.
Digiuno a qual fine instituito. 7. *tre qualità, che ricerca.* 8.

Dolori

I N D I C E.

Dolori di Testa, e loro specie, e quale vitto ricercchino nella Quaresima. 193. seqq.

Donne, e loro infirmità, e qual vitto ricerchino nella Quaresima. 225.

B

E Ndiuia. 86.

E Errori, che si commettono nel vitto della Quaresima. 50. e seq.

F

F Agiuoli. 93. nozione alla vista. 202.

F Fanciulli fino à i venti anni perche sieno scusati dal digiuno. 10.

F Farro commune. 89.

F Farro di Grano. 89.

F Farro di Orzo. 89.

F Farro vero. 88.

F Fatica scusa dal digiuno. 13.

F Fatica di due specie. 226. corporale qual vitto ricerchi nella Quaresima. 227. nel rendere il debito matrimoniale, che ricerchi nel vitto Quaresimale. 229. dell' Animo qual vitto ricerchi nella Quaresima. 231.

F Fae .49. fanno le Donne sterili. 95. nascono alla vista. 202.

F Fegato de' Pesci. 125.

F Focacette. 163.

F Fichi secchi, e loro qualità. 171.

F Finocchietti. 85.

F Fraulino. 128.

F Friabile che cosa si d ca. 109. può essere una
cosa

I N D I C E.

cosa molle, come anche una dura. [106.](#)

Fonghi. [176.](#)

Fonghi di sasso. [177.](#)

Fonghi salati. [81.](#)

Frittelle, e loro specie. [161.](#) e *seqq.*

Fritto, e sue qualità. [114.](#)

Frittura grossa. [128.](#)

Frittura minuta. [127.](#)

Frutti quanto sieno dannosi. [26.](#)

Frutti, e loro specie. [163.](#)

G

G *Ambarelli.* [153.](#)

G *Gambari.* [155.](#)

Garò, che cosa fusse appresso gli Antichi. [115.](#)

Garofano frà gli Aromati offende i polmoni.
[206.](#)

Gelatine, e loro specie. [118.](#)

Giouanetti come debbano gouernarsi nella
Quaresima. [182.](#)

Gnocchi. [99.](#)

Gobbi specie di Cardo. [176.](#)

Granchio. [155.](#)

Granci teneri. [156.](#)

Grasso de' pesci. [105.](#) inimicissimo dello stomaco. [213.](#)

Guazzetti. [121.](#)

H

H *Erbe quanto male nutrischino.* [21.](#) *come diuenghino meno vitiose.* [39.](#) *non si deuono usare in gran quantità, massime*

I N D I C E.

in principio del pasto, e crude. 60. quali sieno le migliori. 72.

Hippocrasso. 20. come si facci solutiuo. 254.

I

I*nfermità quando scusi dal digiuno. 15.*

Insalate, e loro spetie. 70. per qual fine si vsino. 71. amare. 73.

Interiora di pesci. 105.

Iozza. 108.

Ius albam de gli Antichi. 244.

L

L*Accia. 157.*

Lampreda. 129. e di mare, e di fiume. 131.

Lasagne. 99. à vento. 102.

Lasca. 127.

Lattarini. 127.

Latte de' pesci. 125.

Lattuca quanto sia nociua. 21. cotta risueglia vn male chiamato Cholera. 87. inimica del petto. 204. nuoce alla vista. 201. nuoce allo sputo del sangue. 209.

Lebra quanto sia contagiosa. 24.

Leccia. 151.

Legumi quanto sieno da biasmare. 25. come sieno men nociue, e loro virtù. 41. si deuono cuocere con la pignatta ben turata. 87.

Lente, e suoi vity. 91. quale sia la migliore. 92. nuoce alla vista. 202.

Leoni pesci. 155.

Lessatura del pesce, e sue qualità. 114.

Lin-

I N D I C E.

Linguatta. 153.

Locuste. 155.

Luccio. 138.

Lucerna pesce. 132.

*Lucomori popoli come viuino alcuni mesi immer-
mersi nel sonno senza cibarsi.* 18.

Lumache. 160.

Lupoli. 85.

M

M *Accarello.* 132.

Maccheroni. 99.

*Malinconia Hippochondriaca, e suo vitto nella
Quaresima.* 219. e seq.

Mandolato. 98.

Mandole. 167.

Mandole brustolate. 167.

*Mangiar la sera se sia lecito ne' digiuni, tra-
lasciando il pranzo la mattina.* 62.

Manna per lubricar' il ventre. 257. destilla-
ta. 262.

Marinatura, e sue spetie. 117.

Martino pesce. 152.

Marzapane. 69.

*Mele in che cosa sia migliore, ch' il Zuccero.
68. perche noccia alle Donne.* 110.

Mele noccono a' Nerui. 200.

Merluzzo. 151.

Merluzzo salato. 77.

Mescolanze. 73.

Miglio. 95.

Milbo-

I N D I C E

- Millesanti.* 99.
Minefira, e loro Epitig. 82. *di pane.* 96. *di pa-*
sta. 99.
Molli. 77.
Mosciammà. 79.
Mofaccioli. 69.
Murena. 149.

N

- N** *Erui infermi qual vitto riscerebino nel-*
la Quaresima. 198.
Nociale. 169.
Noce moscata offende i polmoni. 206.
Noci. 168: *mangiate copiosamente cagiona-*
no Paralisi della lingua. 200.

O

- O** *Cebiatella.* 152. *inimica de' nervi.* 200.
Olio nuoce al petto, & alla Testa. 205.
quanto sia dannoso. 29. 108. *di Mandole*
dolci. 108. *di Pignoli, e Pistacchi.* 109.
Ombriua. 146.
Orata. 142.
Orsi, Tassi, Ghiri, Volpi, & altri animali
viuono senza cibo per alcuni mesi. 18.
Ostriebe. 157. *amiche dello stomaco.* 212. *in-*
bricano il ventre. 249. *nascono delle lor-*
dure delle Nani. 158.
Ostriebe salate. 80.

P

- P** *Alamide.* 150.
Palombo pesce. 151.

Pan-

I N D I C E.

- Pansia de' pesci.* 104.
Pans per uso di labritare il ventre. 205.
Panico. 95.
Pappagallo pesce. 141.
Paste, e loro spetie. 99. *mangiali con Noci, & Mandole.* 100. *condite con olio, & spetie, e rasciuttate ne' tegami.* 101. *con l'Agliata.* 102.
Pasticci. 110.
Pastinaca pesce. 152.
Pasto non si deue cominciare da herbe, & da altri cibi calliui. 64.
Pere sicchi. 173.
Persico pesce. 134.
Pesce cagiona sete, e perche. 232. *non vuol' bauer la carne viscosa.* 105. *mangiato freddo è piggior.* 116. *secondo alcuni produce la scabia, e se ciò sia vero.* 246.
Pesebe. 173.
Pesci con scaglia, & senza. 103. *di stagni, & paludi.* 103. *Pesci grossi.* 104.
Pesci in foglia. 80.
Pesci quali d'anni appartino. 27. *quanto a torto sieno biasmati.* 22. *in qual modo presieno migliori, & piggiori.* 103. *e seq. de uono esser mangiati freschi.* 103. *differenza delle loro parti.* 104.
Pesci di crosta non han la carne sana. 107.
Pesci salati non si deuono usare se non per medicamento. 24.

Pesci

- Pesci sfumati.* 80.
Pignoli. 167.
Pinocchio. 69.
Piselli. 93.
Pistacchi. 166.
Pistacchiato. 69.
Polpette di pesci. 121.
Polpo. 154.
Pomi dolci contrarij alla vista. 202.
Porcaccbia nociua alla vista. 201.
Porcellana. 149.
Porro nociuo alla vista. 202.
Pratauoli Fonghi. 103.
Prugnoli secchi. 177.
Prugne candite pre soluere il ventre. 260.
*Prutto cagionato da' cibi di Quaresima co-
 me si debba rimediare.* 245.

Q *Quaresima a qual fine sia stata institui-
 ta.* 2. *opposizioni fatte contra il di-
 giuno d' essa.* 13. *risposta alle dette
 opposizioni.* 32.

Quaresimali cibi. vedi Cibi Quaresimali.

R

R *Adiche aperitiue.* 74. *di Bietole rosse.* 74.
Rain. 151.

Ranocchie. 159.

Regina pesce nuouo. 145.

*Ripienenza souerchia di cibi a quali segni si
 conosca.* 58.

Rime:

I N D I C E.

- Rimedi per lubrificare il ventre.* 251. e *seqq.*
Riso. 89.
Rose damaschine in conserva per soluer il
ventre. 158.
Rose incarnate per soluer il ventre. 256.
Rombo. 152.

S

- S** *Ale.* 111.
Salmone. 79. e 145.
Salpa. 141.
Salumi quanti mali cagionino. 23. *come sieno*
meno nocui. 40. *loro utilità.* 74. *da chi*
sieno da fuggire. 75. *se si deuon molto cuo-*
cere. 75. *se si deuino dissalare.* 76. *loro spe-*
tie. 76. e *seqq.*
Sano, chi si ebiami. 10. *non si deve sottopor-*
re a legge alcuna di viuere. 56.
Sanpietro pesce. 153.
Sapori co' pesci. 118.
Saraeca. 78.
Sarda. 125.
Sarda di sperone. 126.
Sardella. 126.
Sardina. 126.
Sardone. 126.
Scaglia segno di bontà nel pesce. 106.
Schieta de' pesci. 124.
Schiacciate. 163.
Schimale. 79.
Scorsano. 142.

Scor-

I N D I C E.

Scorfanello. **142.**

*Sena medicamento commune per lubrificare il
Ventre.* 253. e *seqq.* *destillata.* 263.

Sena in poluere. 255. e *seqq.*

Sena preparata in altre maniere. 257.

Seppia. **154.**

*Sete cagionata da' cibi di Quaresima, e per-
che.* 232. *quali danni possa apportare.* 234.
qual vitto ricerchi. 234.

Sorbe secche. **173.**

Sorra. **77.**

Spada pesce. **151.**

Sparaci. **86.**

Spetic. **111.**

Spigola. **144.**

Spinaruoli fonghi. **177.**

*Sputo di sangue qual vitto ricerchi nella
Quaresima.* 208.

Squaro. **136.**

*Stitichezza del ventre nell'uso de' cibi Qua-
resimali, e suoi rimedij.* 246. e *seqq.*

*Stomaco caldo qual vitto ricerchi nella Qua-
resima.* 215.

Stomaco debole, e suo vitto di Quaresima.
210.

Storione. **148.**

T Agliolini. 99.

Tarantello. 77.

Tartaruga. **159.**

Tartusi

I N D I C E.

Tartufi. 176.

Telline. 137.

Temere pesce. 134.

Testa de' pesci. 104.

Tinca. 134.

Tonnina. 77.

Topno. 149.

Torte, e loro specie 164.

Tragina pesce. 145.

Triglia. 131. grossa più dura a digerire, che la picciola. 104. nociva nel mal caduco. 200.

Trotta. 134. non è amica dello stomaco. 112. nè de' vecchi secondo alcuni moderni. 136.

V

Varietà di cibi dannosa. 59.

Vdito debole, e suo vitto nella Quaresima. 203.

Vecchi come si debbano gouernar nella Quaresima. 183. perchè scusati dal digiuno. 11.

Ventosità dello stomaco, e del ventre come si può rimediare nella Quaresima. 243. in tre modi si può generare. 243. come si genera da alcune cose caldissime. 243.

Ventricolo de' pesci. 120.

Vermicelli. 99.

Vertigini qual vitto ricerchino nella Quaresima. 197.

Vino perchè non sia interdetto ne' digiuni. 8. temuto nelle malattie de' nerui. 201.

Vino

Vino

I N D I C E.

Vino con Sena per lubrificar il ventre. 253. e
seq.

*Viscere stemperate qual vitto ricerchino nella
Quaresima.* 217.

Vista debole, e suo vitto nella Quaresima.
201.

*Vitto Quaresimale secondo alcuni Heretici
dannoso per li corpi, e per gli animi.* 29.

Vliue. 173. inimiche del petto, 207. mature;
e nere nocive alla vista. 202.

Vntumi, e danni ch'apportano. 108.

Voua di pesci. 125.

*Vrina, e mali ad essa appartenenti qual vit-
to ricerchino nella Quaresima.* 226.

Vse quanto sia difficile a mutare. 19.

Vua fresca appesa. 172.

Vue passe di Levante. 171.

Vue passe rosse. 171.

Vue secche. 171.

Z

Z *Affrano amico delle parti Spirituali.*
206.

Zibibo. 174.

Zucchero, e sue qualita. 110.

A I LETTORI.

Sono trascorsi molti errori nello *sta*
questo libretto, e particolarmente
margini, i quali tutti habbiamo trale
senza altra emenda, e sola ne babbiam
appresso notati di molti alcuni scorsi per
l'opera, sperando, che la vostra benigni
se stessa emenderà gli altri, non facendi
degni di scusa.

		Err.	Corr.
car. 27	16	elsi.	esse
30	12	ritrarne.	ritrarre.
37	21	Attratte.	attratta
		abbracciato	abbraccia
		conuertito	conuertit
38	19	pegrifia	pigritia
64	21	esso	esse
71	6	voluntiere	volentier
73	2	le suole	gli suole
74	10	appo da molti.	appo mo
85	29	questi	quelli.
91	19	l'essersi	l'esser si
108	16	togne	togliono,
113	21	fiano	fieno.
125	21	dolci	dolcé.
135	22	quelle	quella
136	20	interiore	interiora
176	&	altroue Fungi	Fonghi
220	5	distoglieli	distoglier
221	22	patiscano.	patiscano





